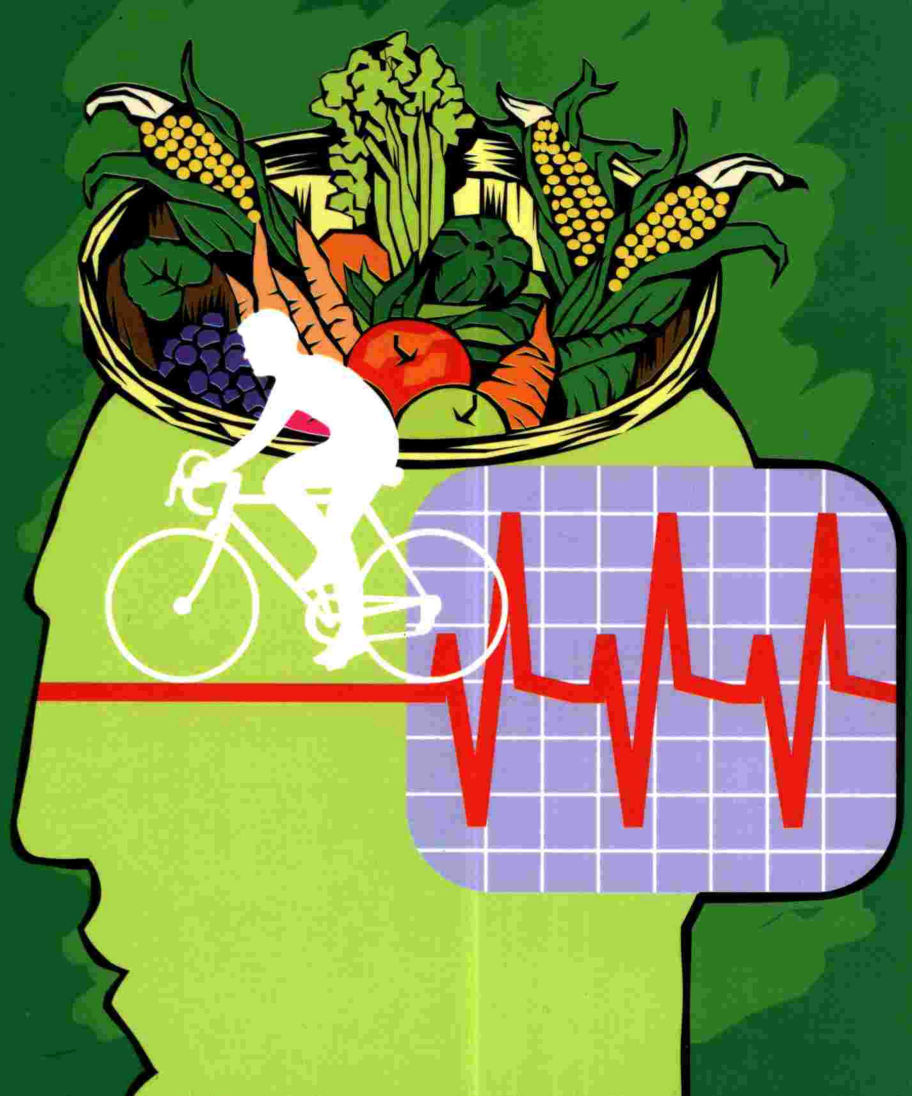
۶
مجموعه کتاب های گیاه درمانی

احمد حاجی شریفی (عطار اصفهانی)

شناخت بیماریها

بررسی بیماریها از دیدگاه طب سنتی و علم پزشکی

درمان گیاهی همراه با ورزش درمانی



شناخت بیماری‌ها

بررسی بیماریها از دیدگاه طب سنتی و علم پزشکی

درمان گیاهی همراه با ورزش درمانی

احمد حاجی شریفی

(عطار اصفهانی)

انتشارات حافظ نوین

حاجی شریفی، احمد
شناخت بیماری‌ها: بررسی بیماریها از دیدگاه طب سنتی و علم پزشکی درمان گیاهان همراه با ورزش درمانی / احمد حاجی شریفی (عطار اصفهانی).ـ تهران: حافظ نوین، ۱۳۸۴.
۲۷۴ ص.
ISBN: 964-8264-23-6
فهرستنویسی براساس اطلاعات فیپا.
کتابنامه: ص. ۲۷۱-۲۷۴.
۱. پزشکی سنتی. ۲. پزشکی سنتی -- نسخه‌ها و دستورالعملها. ۳. گیاهان دارویی. ۴. ورزش درمانی. الف. عنوان.
R ۱۳۵/ ۲ح ۹ ش ۶۱۰
کتابخانه ملی ایران ۱۳۷-۸۴م

انتشارات حافظ نوین

شناخت بیماری‌ها

شناخت بیماری‌هااز دیدگاه طب سنتی و علم پزشکی

درمان گیاهی همراه با ورزش درمانی

تالیف: **احمد حاجی شریفی(عطار اصفهانی)**

تحقیق مطالب پزشکی، تصویرگذاری و تنظیم : **زهرا مجاور**
نمونه‌خوانی و ویرایش رسم‌الخطی: **زهرا مجاور**
نوبت چاپ و تاریخ: دوم ـ ۱۳۸۹
حروفچینی و صفحه‌آرایی: سیمین
تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه
لیتوگرافی دنیای تجسم تصویر تلفن ۸۸۸۴۶۸۹۱
چاپ: **گلشن**
برنامه‌ریزی، تدوین و نظارت فنی
محمدرضا یزدی‌زاده
قیمت: **۳۰۰۰ تومان**

انتشارات حافظ نوین: تهران،بازار بین‌الحرمین،کوچه مسجد جامع، نبش پاساژ کاشفی
تلفاکس: ۸ ـ ۵۵۱۶۰۰۵۵
مرکز پخش: انتشارات لوح‌دانش، خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ وحید نظری، شمارهٔ ۲۵۶
تلفاکس: ۳ ـ ۶۶۹۷۲۵۸۱

شابک ۶ ـ ۲۳ ـ ۸۲۶۴ ـ ۹۶۴ ISBN 964 - 8264 - 23 - 6

فهرست

پیش گفتار

نظر به اینکه اجزای تن انسان هر یک دارای شناسنامه‌ای است که با آن نام در فرهنگ‌های پزشکی ثبت شده‌اند.

تعداد نام اجزاء تقریباً به پنج هزار می‌رسد که اکثراً مبدأ لاتین و یونانی دارند. هم چنین با اضافه کردن پیشوند، پسوندها، ترکیب چندین هزار اسم و علامت، بیماری از آنها مشتق می‌گردد که در این کتاب به جزیی از آن اشاره شده است.

این حقیر در پی علاقهٔ بسیاری که از طفولیت به شناخت گیاهان مختلف یا به قول بعضی این علف‌های هرز و به نظر بنده این الطاف با ارزشی که خداوند متعال به بشر ارزانی داشته است، هم چنین علاقه به علم طب گیاهی و شناخت امراض مختلف و مبارزه با آن داشتم از همان دوران کودکی به شاگردی پرداختم و با زحمات طاقت فرسای شبانه روزی درصدد بر آمدم که تحقیقات گسترده‌ای را پیرامون آن پیگیری کنم.

پس از حدود پنجاه سال تحقیق و تجربه روزی به این فکر افتادم که به گفته شاعر که فرموده است:

دیگران کاشتند ما خوردیم — ما می‌کاریم دیگران بخورند.

همانطور که دیگران هر چه را از نیاکان دریافتند یا در طول عمر خویش تجربه نمودند به

دیگران و هم چنین نسل‌های بعد و بالاخره به ما منتقل نمودند. بدین جهت این زمان نیز وظیفهٔ ماها است (وظیفهٔ شرعی، عرفی، وجدانی) که از دانسته‌ها و تجارب خویش به دیگران منتقل نماییم تا بدین گونه نسل‌های پس از ما بتوانند از آن استفاده نمایند.

لذا به این نتیجه رسیدم که به عنوان یک فرد متعهد ایرانی لااقل مقداری از دانسته‌های خود را در حد فرصت جمع‌آوری نموده و برای هم وطنان عزیز خود در یک کتاب کوچک به رشته تحریر در آورم. حداقل مقداری از آن چه که از تحقیقات و تجربیات نیاکان به دست آمده است را به شما عزیزان گرامی تقدیم نمایم. با این توصیف دانسته‌های خود را با خویش به زیر خاک مدفون نسازم در این صورت تلاش نمودم تا مقداری از دانسته‌های خویش را به صورت کتابی تحت عنوان (امراض شناسی) به چاپ رسانده و در دسترس شما برادران و خواهران عزیز قرار دهم. لذا از شما برادران، خواهران و هم وطنان عزیز انتظار دارم کسانی که این کتاب را مطالعه می‌فرمایند، ازکتاب‌های دیگر دسترنج این حقیر به نام‌های یک درد و صد درمان هم چنین کتاب اسرارگیاهان دارویی استفاده نموده تا با گیاهان دارویی و هم چنین طریقه درمان باگیاهان را دریابند. کسانی که به پزشک دسترسی ندارند از دانسته‌های این حقیر کمال استفاده را ببرند وکسانی که به پزشک دسترسی دارند لااقل به عنوان کمک درمان از این کتاب‌ها استفاده کنند، با شناخت و در نظر گرفتن امراض خویش و الهام گرفتن از این کتاب و هم چنین کتاب‌های فوق‌الذکر به شفای عاجل دست یابند انشاالّله.

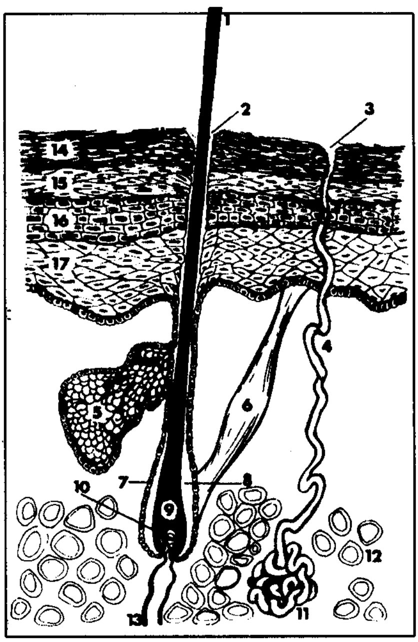
آن مواد شیمیایی،ساخت دست اَجنَوی — که فراوان کرده آن را خاندان پَهلَوی
هم‌ندارد سود و هم باشد مُضِر هم چون سیگار — ما گذاریمش کنار اینک به لطف کردگار
با امید لطف و احسانی ز الله کریم — با همین امراض‌شناسی پی به بیماری بریم
چون‌شناسیم این زمانه علت امراض خویش — از چه گردیم از فساد و از غرابش دل پریش
باگیاهان طبیعی بر مَرَض پایان دهیم — بر تن و روح و روان خود سر و سامان دهیم.

احمد حاجی شریفی (عطار اصفهانی)

مو

در قدیم معتقد بودند مو جسمی است مُجَوَّف[1] که از مجرای آن هوا داخل بدن انسان و حیوان می‌شود و در حفاظت و نگهداری بعضی از عضوها نقش خوبی را بازی می‌کند و بسیار مفید است.

موی سر در مردان از نظر اینکه وزن مغز مردان نسبت به زنان سنگین‌تر و حرارت آن زیادتر است، پس تراشیدن موی سر برای مردان بهتر و برای بدن نافع است. کمک به نور چشم می‌نماید، ضمناً از شوره و چربی هم جلوگیری خواهد کرد.



۱ـ تار مو ۲ـ حفره مویی چرب ۳ـ سوراخ ۴ـ مسیر ترشحی ۵ـ غده چربی ٦ـ عضله راست کننده مو ۷ـ لایه زاینده ۸ـ چربی ۹ـ پیاز مو ۱۰ـ پاپی

۱ـ تو خالی.

خوراکی‌های مفید برای سلامتی مو

کلم، هویج، زردهٔ تخم مرغ، لوبیای ژاپنی، چلتوک برنج، سوپ سبوس برنج با ماست، ترب، تربچه، نعناء، شاهی، پیاز، انجیر، شنبلیله، بولاغ اوتی، سبوس گندم، سبوس جو، سبوس برنج و ویتامین‌های A وB.

پوست سر

قارچ پوست سر

این بیماری در اثر کثیفی خون، کُندی کبد و تنبلی کلیه‌ها (که سموم را کاملاً نتوانند دفع نمایند) یا در اثر خوردن چربی جات، غذاهای سرخ کرده، تخم مرغ، گوجه فرنگی، گوشت کبوتر، کشمش، مغزگردو، خرما، موز و انگور زیادتر از حد متعارف ایجاد می‌شود. در پوست سر اثرات جوش‌های ریز که گاهی خارش‌های فوق‌العاده با خود دارد هویدا می‌گردد. اگر از این بیماری جلوگیری نشود منجر به کچلی خواهد شد که شخص با مشاهدهٔ آن لازم است از خوردن این خوراکی‌ها پرهیز کامل نماید تا به مرور بهبودی حاصل گردد.

شوره و چربی سر

درمان گیاهی: در صورت مشاهده شوره و چربی سر از این نسخه استفاده کنید: کتیرا ۳۰ گرم، گل بابونهٔ شیرازی ۳۰ گرم، مورد ۲۰ گرم، شاهتره ۴۰ گرم، گل خطمی ۴۰ گرم، گل ریواس ۴۰ گرم، پوست لیمو ترش خشک ۳۰۰ گرم، سدر ۱۰۰۰ گرم (یک کیلوگرم) همه را نرم بسایید و مخلوط کنید. هر بار در حمام مقداری از آن را با آب گرم بر پوست سر بمالید. به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید و سپس سر را با آب بشویید.

موی سر و علم پزشکی

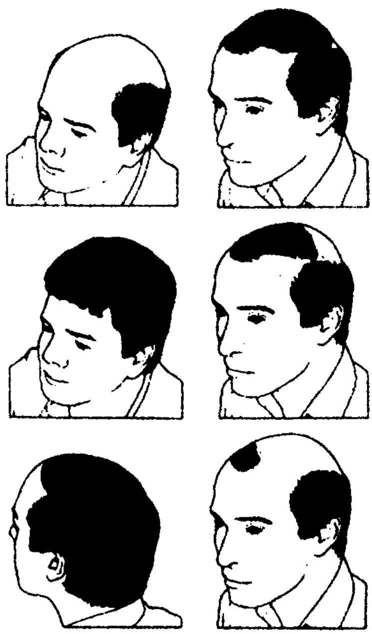
ساختار موی سر مانند موهای تمام قسمت‌های بدن است. عنصر تشکیل دهنده مو پروتئین فیبری به نام کراتین است. رشد مو که در حالت طبیعی در دو مرحله صورت می‌گیرد از این قرار است. مرحله اول به مدت ۲ تا ۶ سال و مرحله دوم استراحت به مدت ۲ تا ۳ ماه است. از این مرحله به بعد مو شروع به ریزش می‌کند و مرحله تازه‌ای شروع می‌شود. در یک زمان معین ۱۵ درصد موها در حال استراحت هستند. در میان ۱۰۰ هزار رشتهٔ مویی سر، ۷۰ تا ۱۰۰ رشتهٔ آن در روز می‌ریزد. مو در دوران زندگی خود سه مرحله را طی می‌کند که به مراحل رشد نامساوی معروفند. مرحله اول آناژن ـ مرحله دوم کاتاژن ـ مرحله سوم تلوژن است که هر مرحله کار مخصوص به خود را دارا می‌باشد. هر چه سن بالاتر می‌رود از ریشه‌های مو کاسته می‌شود و در برخی مواقع کارشان متوقف می‌شود. در سن ۲۵ سالگی اکثر افراد موهایشان کم پشت شده و خط مو شروع به عقب رفتن می‌کند که در حدود ۶۵ سالگی، ۶۵ درصد این افراد موی خود را از دست داده‌اند. البته این بیشتر در مورد مردان است تا زنان. در زنان این اتفاق موقعی می‌افتد که موها را زیاد رنگ یا بی‌رنگ کنند یا از مواد شوینده و مواد شیمیایی زیاد استفاده کنند.

شورهٔ سر

شورهٔ سر از پوست مرده سر است که به صورت ذرات کوچک و سفیدی روی لباس یا لابه لای مو مشاهده می‌شود. علت شوره سر، التهاب خفیف پوستی سبورئیک است. دو نوع شورهٔ سر بر حسب ساختار چسبندگی آن وجود دارد: یکی شورهٔ خشک است که معمولاً پر از میکروارگانیسم‌های انگلی و قارچ‌های خیلی ریز است و در صورت زیاد شدن باعث خارش و میکروفلورهای بیماری‌زا هستند. دومی بستگی به تغذیه منا سب دارد که اگر تغذیه درست نباشد باعث شوره سر می‌شود.

عوامل پیدایش شوره؛ حالات عصبی، کمبود ویتامین A و E، چاقی زیاد، یبوست، تروئید، هیپوفیز، خشک کردن مو با سشوار، مواد شوینده نامناسب، مواد شیمیایی نامناسب و ارث.

کچلی



شایع‌ترین شکل ریزش موی سر که در مردان از جلوی سر شروع و به پشت ادامه می‌یابد کچلی یا طاسی نام دارد. موهای طرفین سر معمولاً با دوام‌تر و ماندگارتر هستند. غالباً افراد جوان‌تر از دیدن کسانی که دچار این عارضه شده‌اند در هراس هستند. یکی از عوامل آن ارثی است که از اجداد به ارث می‌رسد. پس مراقب موی خود باشید. از داروی مینوکسیدیل که برای درمان فشار خون بالا به کار می‌رفته، به عنوان محرک رشد به صورت موضعی استفاده کرده و مورد تأیید قرار گرفته است. هم چنین داروی دیگری به نام روگایین عرضه شده است که امیدواریهای زیادی به کسانی که تازه دچار کچلی شده‌اند، را می‌دهد. این افراد غالباً جوان‌ها هستند، چون داروی روگایین در آنها بیشتر جواب داده است. مردان مسن و آنهایی که خیلی وقت است دچار طاسی شده‌اند این دارو جوابگوی خوبی برای آنها نیست. از روگایین نمی‌توان برای جبران طاسی استفاده کرده البته امروزه از طریق کاشت مو می‌توان طاسی را جبران کرد. اما در زنان از طریق دارو یا استفاده از سیر، یعنی آب سیر رنده شده را به موضعی که کچل شده می‌مالند و مو می‌روید یا از راه آمپول زدن به موضع که طبق دستور پزشک است. مگر اینکه دچار بیماری خاصی

شده باشند که دیگر نتوانند این ریزش یا طاسی را جبران کنند.

درمان گیاهی

برای درمان آن ابتدا باید علت را پیدا کنید و سپس به درمان بپردازید.

اگر از مصرف بیش از حد کشمش یا مغز گردو یا خرما یا موز یا انگور است مدت زیادی از خوردن آنان بپرهیزید.

کثیفی خون: اگر علت کثیفی خون است یا حجامت کنید یا از زالو استفاده نمایید. در غیراینصورت از این نسخه استفاده نمایید: ۳ گرم گل قاصد، ۵ گرم شاهتره، ۱۰۰ گرم تمر هندی، ۱۰۰ گرم آلوی بخارا، ۲۰ گرم برگ درخت فندق، برگ گزنه، ریشهٔ گزنه، ریشهٔ بابا آدم، ریشهٔ ترشک و ریشه کاسنی از هر کدام ۵۰ گرم همه را نیم‌کوب نموده و مخلوط کنید. در جای خنک نگهداری نموده، هر صبح، ظهر و شب هر بار یک قاشق غذاخوری از آن را در دو لیوان آب به‌جوشانید. سپس آب آن را صاف و شیرین نموده بنوشید.

کندی کبد: اگر کندی کبد است از این نسخه‌ی درمانی استفاده کنید: سنبل‌الطیب، شاهتره، ریوند چینی و تخم کرفس از هر کدام ۲۰ گرم، ریشه زرشک، شوید خشک و خرخاسک از هر کدام ۵۰ گرم، انجیر خشک، تخم کاسنی و ریشه کاسنی از هر کدام ۱۰۰ گرم نیم‌کوب و مخلوط کنید. هر صبح، ظهر و شب قبل از غذا یک قاشق غذاخوری از آن را در دو لیوان آب سه تا پنج دقیقه به‌جوشانید. سپس ۲۰ دقیقه دم کنید بعد آب آن را صاف و با سکنجبین یا شکر شیرین نموده بنوشید.

تنبلی کلیه: اگر علت تنبلی کلیه بود از این نسخه‌ی درمانی استفاده کنید: ریشه کاسنی، برگ‌کاسنی و کاکل ذرت از هر کدام ۱۰۰ گرم، دم گیلاس ۵۰۰ گرم همه را نیم‌کوب و مخلوط کنید، کنار بگذارید. بعد زیره سیاه و تخم تره از هر کدام ۵۰ گرم به آن اضافه کنید و بسیار نرم بسایید. سپس هر صبح، ظهر و شب هر بار دو قاشق غذاخوری از نیم‌کوب‌ها را در دو لیوان آب به جوشانید بعد آب آن را صاف نموده، سپس یک قاشق مرباخوری از

پودرها را با آب صاف شده مخلوط نموده با شکر شیرین ساخته میل کنید.

خارش پوست سر

خارش سر یا در اثر چرکی و گرد و خاک است یا در اثر سوابق زکام و گریپ یا در اثر ضعف است.

اگر در اثر چرکی (کثیفی) باشد سر را بشویید.

اگر در اثر گرد و خاک باشد پس از شستشو ازگرد و غبار کاملاً پرهیز نمایید.

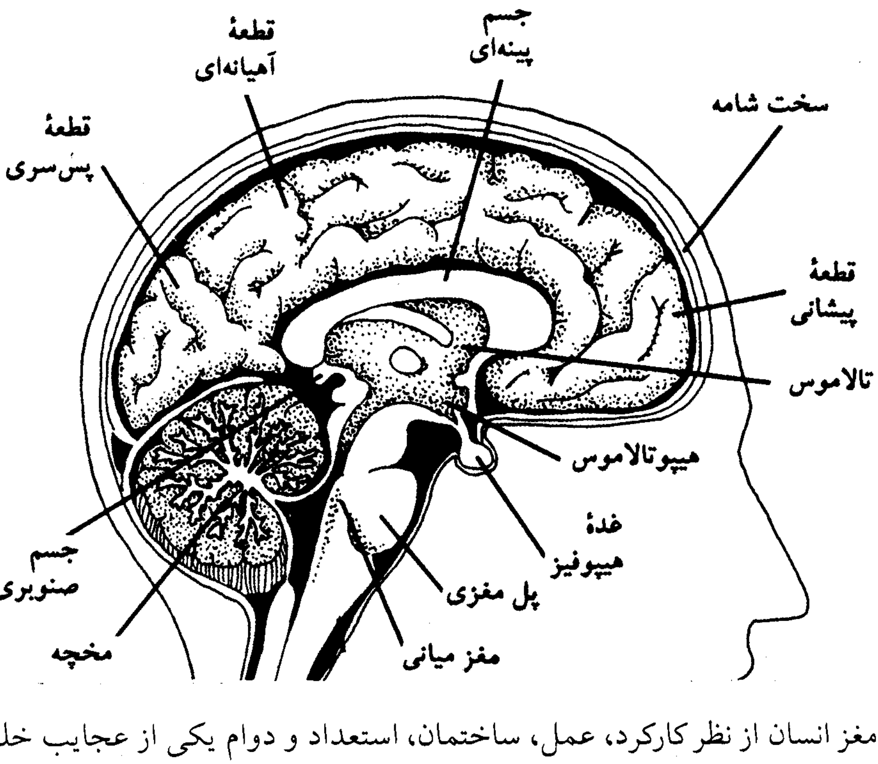
اگر در اثر زکام و گریپ باشد از نسخه زیر استفاده کنید.

درمان گیاهی

اسطوخودوس هندی، مرزنجوش، بابونه شیرازی، بادرنجبویه، پرسیاوشان، گل نیلوفر، مغز ناخنک، تخم گشنیز، تخم کاسنی، ریشهٔ کاسنی، مُخلّصه، پوست هلیله زرد، ریوند چینی، سنامکی، گل محمدی، تاجریزی، رازیانه از هر کدام ۲ مثقال مخلوط و نیم‌کوب کنید. بعد به ۱۰ قسمت مساوی تقسیم کرده و هر شب یک قسمت آن را در دو لیوان آب جوش به‌خیسانید و صبح در همان آب به‌جوشانید. بعد آب آنرا صاف و شیرین نموده قبل از غذا بنوشید. سپس تفالهٔ آنرا مجدداً خیسانده و شب باز هم به‌جوشانید. آن را صاف و شیرین کرده قبل از شام بنوشید. ضمناً در موقع جوشاندن نیز از بخور آن استفاده شود.

اگر در اثر ضعف باشد از این نسخه‌ی درمانی استفاده کنید: سورنجان، زردچوبه، مرمکی، مقل ازرق، سنامکی، سنبل‌الطیب، هلیله سیاه، پوست هلیله زرد، خلال نارنج، مصطکی رومی، هل رسمی، گل محمدی و انقوزهٔ خشک از هر کدام ۲ مثقال مخلوط و بسیار نرم بسایید، بعد با ۵۰گرم مویزکوبیده شده وکمی عسل به صورت خمیر در آورده سپس آنها را به صورت گلوله‌های کوچک به اندازهٔ یک عدد نخود در آورید. در ظرفی ریخته و در جای خنک مانند یخچال نگهداری کنید. هر صبح، ظهر و شب هر بار ۲ عدد از آنرا به همراه مقداری آب هویج میل نمایید.

مغز



مغز انسان از نظر کارکرد، عمل، ساختمان، استعداد و دوام یکی از عجایب خلقت و شاهکاری است که نظیر آن تا به‌حال در وجود انسان دیده نشده است. این ساختمان محیرالعقول و شگفت‌انگیز در عین‌حال که بی‌نهایت زیبا و پر کار به‌نظر می‌رسد، بسیار بسیار محکم و غیر قابل فرسوده شدن است. کارهایی انجام می‌دهد که به طور قطع تمام افراد بشر هنوز نتوانسته‌اند به رمز و راز آن پی ببرند.

قسمت‌های مختلف مغز: به طور خلاصه می‌توان گفت که قسمت‌های مختلف مغز از سه قسمت تشکیل یافته است. فوقانی، وسط و تحتانی.

در قسمت تحتانی، مغز کارهای خود را از قبیل جریان خون و تنفس به طور خودکار انجام می‌دهد. نطن‌های داخلی مغز و محور عقبی در آن وجود دارد.

مغز وسطی در عین حال که در وظیفه قسمت تحتانی دخالت دارد، در فرستادن پیام‌ها به مغز فوقانی دخیل است. در واقع جنبه ارتباطی دارد و هم جنبه فرستنده.

چگونگی ساختمان مغز فوقانی است که اشخاص را با یک دیگر متفاوت جلوه می‌دهد و در لپه‌های بویایی اجسام مختلط به وجود می‌آید.

مغز فوقانی (نئو، آتسفال) در واقع مرکز قدرت دلیل و منطق پیش بینی بشر است. در داخل آن نخاع شوکی به صورت لوله‌ای امتداد یافته مثلاً پس از انجام جنایت این دستگاه است که فوری و بدون هیچ معطلی متوجه به عقوبت آن می‌شود. انسان را تکان داده، از خواب غفلت بیدار نموده و با یک دستگاه بسیار قوی اقسام شده‌اند. ناراحتی و حبس و زندان یا ملامت و سرزنش مطلعین به عمل یا دستگیری و کشته شدن خود را پیش بینی می‌کند.

در همین مغز فوقانی دو نوع ماده سفید و خاکستری قرارگرفته که ارتباط به بصل‌النخاع دارد. امتیاز انسان به حیوان در همین دو ماده مغز فوقانی می‌باشد.

خستگی مغز

بسیاری از اشخاص بدون داشتن آگاهی از خسته شدن دستگاه مغز صحبت می‌کنند. گمان می‌کنند فعالیت، کار، مطالعه، دقت، کوشش، جد و جهد مغز آنها را خسته کرده است. در صورتی که هیچ عمل مکانیکی مثل اعمالی که از عضلات سر می‌زند به عهده مغز واگذار نشده و محال است مغز خسته شود.

درمان گیاهی

به منظور تقویت مغز می‌توانید مدتی هر روز یک بار ۱۰ گرم تخم بالنگو را در یک و نیم لیوان آب به‌جوشانید و با عسل شیرین نموده بخورید.

وظیفهٔ مغز: عملیات مهم و بلکه وظیفه و کار مغز عملیات الکتروشیمی است که تقریباً به منزله یک (آکومولاتور) کار خود را انجام می‌دهد. اگر گاهی اوقات اشخاص حس می‌کنند که گرفتار سنگینی و سردرد شده‌اند، از ساعت کار و مطالعه خسته شده‌اند باید دلیل آن را از چشمان، عضلات ناحیه گردن، پشت خود و دست‌های خود جستجو نمایند.

اطمینان داشته باشند که مغز انسان به طور مداوم فعالیت می‌کند. عمل الکتروشیمی خود را انجام می‌دهد و هرگز آسیب نخواهد دید.

پرده‌های مغز که پناهگاه افکار، خاطرات، تمام فعالیت فکری، عقیده، مرام، قیود انسانی است از عوامل اصلی سلول‌های ریزکه تعداد آنها از ۱۰ تا ۱۳ میلیارد متجاوز است تشکیل یافته است.

هر کدام از آنها در نوع خود شبیه رگ‌های برگ درخت هستند و پیام‌های الکتریکی را به یک دیگر انتقال می‌دهند.

فکر و خاطرات انسان عمل جالب این عوامل است که مدام با یک دیگر در ارتباط هستند.

افراد متوسط فقط ۱۰ تا ۱۲ درصد ظرفیت مغز را مصرف می‌کنند. هر قسمت از خاطرات در یک قسمت از سلول‌های مغز متمرکز شده مثل یک جریان برق خاطرات را از خود عبور می‌دهد.

انسان از روز خلقت تا آخرین دقیقه مرگ تمام قسمت‌های مغز خود را سالم و دست نخورده دارد مگر اینکه دچار بیماری‌های مخصوص جمجمه و مغز گردد.

غدد مغز و جمجمه

غدد مغز و جمجمه عبارتند از: قوهٔ بر طاسه، خط افقی که به منزلهٔ سیم‌کشی است، قوه دراکه، قوه عکاسه، قوه منعکسه، قوه ضباطه، قوه حسیه، قوه متصرفه، قوه مشترکه، بصل‌النخاع و قوه مُتُخیّله که نُه قوه فوق را در علم حکمت و حکمیون آن را لطایف تسعه‌اش گویند.

غدّه صنوبری[1]: این غدّه یک ساختمان خاکستری رنگ متمایل به قرمز کوچک به اندازه یک نخود است که بین سطح زیرین مخ و مغز میانی، درست در جلوی مخچه جای دارد.

ترشح اصلی آن که ملاتونین نام دارد و ساعت بیولوژیک بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در هنگام شب میزان ملاتونین خون در بالاترین سطح خود قرار دارد که در طی روز به تدریج از مقدار آن کاسته می‌شود.

این غده تنظیم کننده آغاز بلوغ بوده، انسان را به خواب وا می‌دارد و بر حالات خلقی فرد تأثیر می‌گذارد.

غدّه هیپوفیز: هیپوفیز غدّه‌ای است به اندازهٔ یک سانتی‌متر که در قاعدهٔ مغز جای دارد.

این غده متشکل از دو لب قدامی و خلفی است که از لحاظ تکامل و عمل کاملاً با هم متفاوتند.

لب قدامی هیپوفیز را غالباً غده فرمانده سیستم درون ریز می‌نامند. این بخش خود تحت رهبری هیپوتالاموس می‌باشد.

غده درون ریز یا غده هیپوفیز، این غده را می‌توان سلطان‌الغدد یا فرمانده سایر غدد دانست. مرکز آن در قاعده مغز در محفظه استخوانی کوچک است.

وزن و حجم آن تقریباً به اندازه یک نخود است (چهار دانه گندم) راه ارتباطش با غدد به

۱ـ این غده شبیه میوه صنوبر و دل گوسفند می‌باشد.

وسیله جریان خون است.

سلول‌های این غدد مواد شیمیایی را که داخل خود تهیه کرده‌اند، در جریان عمومی خون می‌ریزند. هر یک از سایر غدد تحت تأثیر یک یا چند ماده قرار می‌گیرند و به نوبهٔ خود مواد ترشح می‌نماید. این مواد همانا (هورمون) نامیده می‌شود.

طرز کار غده هیپوفیز شبیه دستگاه فرستنده‌ای است که امواجی با طول‌های مختلف پخش می‌کند و دستگاه‌های گیرنده هر یک موج مورد احتیاج خود را می‌گیرند و با سایر امواج کاری ندارند.

هیپوفیز در حدود بیست ماده شیمیایی مختلف ترشح می‌کند که هر یک از این مواد مسئول انجام عمل به خصوص، هدایت و تنظیم سایر غدد درون ریز می‌باشد. اگر هیپوفیز قبل از بلوغ دچار ضایعه‌ای گردد یا به وسیلهٔ جراحی برداشته شود قد کوتاه می‌ماند. آثار بلوغ و تمایلات جنسی ظاهر نمی‌گردد، ریش و سبیل در ذکور (پسران) نمی‌روید و پستان دختران بزرگ نمی‌شود.

در صورتی که هیپوفیز بعد از بلوغ و رشد کاملاً دچار عارضه شَدید گردد، پس از مدتی بسیار کم و کوتاه عادت ماهانه در زن از بین می‌رود و پستان کوچکتر می‌شود. باروری بانوان غیر ممکن می‌گردد و چین و چروک بسیار در صورت پدید می‌آید.

در مردان امور جنسی و تناسلی مختل می‌گردد و به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌یابد. فعالیت زیاد و پرکاری هیپوفیز سبب بزرگ شدن بی‌قواره دست، پا و استخوان‌های صورت به خصوص فک تحتانی می‌گردد که این وضع را (آکرومگالی) نامند. از طرف دیگر به علت تحریک شدید و بدون علت سایر غدد درون ریز عوارض مربوط به پرکاری آن غدد را نیز سبب می‌شود.

هیپوتالاموس برای هر یک از هورمون‌های محرکه که عامل آزاد کننده‌ای از خود ترشح می‌کند که از راه سیستم خونی باب موجود در ساقه هیپوفیز، به هیپوفیز قدامی می‌رسند. ترشحات مربوط به هیپوفیز قدامی فعالیت‌های سایر غدد درون ریز را کنترل می‌کنند. این

هورمون‌ها عبارتند از:

۱ ـ سوماتوتروپین (هورمون رشد): ترشح بیش از حد این هورمون در کودکی موجب رشد بیش از اندازه طول استخوان‌ها یا غول پیکری می‌گردد. ترشح کم نیز باعث چاقی، اختلال سوخت و سازکربوهیدرات‌ها و احتمالاً اختلال در تکامل جنسی می‌شود.

۲ ـ هورمون محرکه تیروئید.

۳ ـ هورمون آدرنوکورتیکوتروپیک: ماده‌ای پروتئینی که با تحریک قشر فوق کلیه باعث ترشح هورمون‌های ویژه آن غده می‌گردد.

۴ ـ هورمون‌های گونادوتروپیک: که برای تکامل عادی اعضای جنسی ضروری هستند و تحریک تولید هورمون‌های مختلف جنسی بر عهده آنها است.

۵ ـ پرولاکتین (هورمون شیر ساز): این هورمون به کنترول ترشح شیر از پستان کمک می‌کند.

لب خلفی هیپوفیز دو نوع هورمون ترشح می‌کند: وازوپرسین و اکسی توسین.

وازوپرسین یا هورمون ضد ادرار با افزایش جذب آب از لوله‌های دورتر کلیه باعث تغلیظ ادرار می‌شود.

این هورمون فشار خون را افزایش داده و موجب انقباض عضلات غیر ارادی (به خصوص در روده‌ها و مثانه) می‌گردد. اکسی توسین عضلات رحم را در طی زایمان و بلافاصله پس از آن به تحریک وا می‌دارد.

کار غده هیپوفیز: غدهٔ هیپوفیز پستان شیری را جهت ترشح شیر تحریک می‌کند.

سکته‌های مغزی

به تدریج که سن انسان بالا می‌رود جریان خون به مغز کاهش می‌یابد. یعنی کمتر اکسیژن و غذا به سلول‌های مغزی می‌رسد و هرگاه جریان خون در عروق مغز بسته شود نتیجه آن سکتهٔ مغزی است که در برخی موارد منجر به مرگ می‌شود.

توصیه‌های درمانی

ابتدا از بازوی چپ کمی خون بگیرید. بعد ۷۵ گرم افتیمون را در یک لیوان آب به جوشانید تا $\frac{1}{3}$ آب باقی بماند بعد با شکر آب آنرا به قوام آورید تا به صورت مربا در آید. هر صبح و عصر هر بار یک قاشق چای‌خوری از آن میل کنید. جهت صاف کردن لب‌ها در طول روز دائماً لب‌ها را غنچه کرده و فوت کنید یا صوت بزنید و تا صاف شدن لب‌ها ادامه دهید و مدت زیادی از موارد زیر پرهیز کنید.

دویدن، بالا رفتن از پله، سرمای شدید، دودهای غلیظ، گازهای غلیظ، دخانیات، خوردن چربی جات، مغز، گوشت قرمز، شیرینی جات قنادی، الکل، مواد نشاسته‌ای مانند برنج، سیب زمینی، ماکارونی، فرنی، شیر برنج و غیره.

کندی ذهن و دیرفهمی

منطقهٔ فهم در ثلث میانی ناحیهٔ گیجگاه واقع است که ممکن است گاهی مبتلا به مرض شود. مرض آن کندی ذهن و دیر فهمی می‌باشد که (آفازمی) نام دارد.

به عنوان تقویت آن می‌توان از خوراکی‌ها زیر استفاده نمود تا هم زمان با تقویت فهم، عقل، هوش، حافظه و به طور کلی مغز تقویت گردد.

درمان گیاهی

آب پرتقال، آب لیمو، آب دم‌کردهٔ مریم گلی، سیر، پیاز، سرکه، گلاب، باقلا، ماش، جو، فندق، بادام پوست کنده، کشمش، مویز، انجیر، کنجد، مغز گردو، مغز سر مرغ، مغز سر ماهی میگو، دم‌کردهٔ سنبل‌الطیب، زنجبیل با عسل، خیار، رنده شده سیب درختی قرمز با عسل، والک، مرزه، خرفه، کرفس، گشنیز، چغندر، چوب چینی، هلیله زرد.

سردرد

سردرد زنگ خطری است که یک یا چند بیماری را در اعضای بدن به انسان هشدار می‌دهد. اگر عقب سر به تنهایی درد گرفت از رطوبت است و غلبه بر بلغم باعث سردرد گردیده است.

درمان گیاهی

۳۰ گرم زنجبیل ساییده را با ۱۰ گرم دارچین ساییده و نیم کیلو عسل مخلوط کنید، هر صبح و شب هر بار یک قاشق چای‌خوری یا شربت خوری از آن را میل نمایید.

اگر جلوی سردرد بگیرد سه حالت دارد یا در اثر سرماخوردگی یا در اثر تنبلی کبد و کلیه یا به سبب رطوبت، از تجمع بلغم و سرد شدن معده سردرد به وجود می‌آید.

اگر سر درد در اثر سرماخوردگی باشد. از این خوراکی‌ها استفاده کنید:آب لیموی تازه با شکر، آب پرتقال، آب سیب درختی قرمز، سیر، پیاز، شلغم، گوجه فرنگی، شیر پنیر، عسل، برنج، لوبیا، شیر برنج، کلم، کرفس، شاهی، اسفناج، دم کردهٔ گل‌گاوزبان و سنبل‌الطیب، دم کردهٔ برگ درخت فندق.

انواع سردرد

اگر سر درد در اثر تنبلی کبد باشد از این نسخه‌ی درمانی استفاده شود:ریوند چینی، ریشه کاسنی، تخم کاسنی، اترج، تمرهندی، انجیر خشک، نعنای خشک، شوید خشک، شاه‌تره، تخم کشوث، تخم ترشک، تخم کرفس، انیسون، اسارون، سنبل‌الطیب و خرخاسک از هر کدام ۱۰ گرم مخلوط نموده و به ۱۰ قسمت مساوی تقسیم کنید. هر قسمت از آن را یک روز صبح در دو لیوان آب ریخته و سه تا پنج دقیقه به جوشانید بعد بیست دقیقه نیز دم کنید سپس آب آن را صاف و با سکنجبین شیرین نموده ناشتا بنوشید.

اگر سر درد در اثر تنبلی کلیه باشد از این خوراکی‌ها استفاده کنید: سیر، اسفناج، شنگ،

زعفران، زیره سیاه، بادمجان، دم کردهٔ برگ، تخم و ریشه کاسنی.

اگر سر درد در اثر رطوبت و تجمع بلغم و سرد شدن معده باشد از این نسخه درمانی استفاده کنید: هر روز ۵۰ گرم گز علفی را با ۲۰ گرم گز خونساری و ۵۰ گرم نبات در یک لیوان آب دم کنید بعد یک استکان عرق نعنا به آن اضافه کرده و بنوشید.

اگر سر درد یک طرفه باشد یعنی یک طرف سر، درد بگیرد به طوری که حالت استفراغ دست دهد احتمال میگرن می‌رود که بایستی، به مدت طولانی از مواردی که ذکر می‌گردد پرهیز نمایید مانند:

یبوست مزاج، فکر زیاد، حرس و جوش، غم و غصه، گریه، حضور در مجالس عزا، شرکت در مکان‌های شلوغ و پر سر و صدا، رفتن در ارتفاعات، تند رفتن با وسایل نقلیه در شیب‌ها، نگاه کردن به اشیاء گردان یا سریع‌الحرکت، تماشای فیلم، گوش کردن اخبار، خوردن نوشابه‌های الکی، چای، قهوه، غذاهای مانده، غذاهای سرخ کرده، ادویه‌جات، سرکه و ترشی جات.

درمان گیاهی

اسطوخودوس هندی، مرزنجوش، شاهتره، بابونه شیرازی، بادرنجبویه، پر سیاوشان، گل نیلوفر، مغز ناخنک، تخم گشنیز، تخم کاسنی، افسنطین، مخلصه، پوست هلیله زرد، ریوند چینی، سنامکی، گل محمدی، کلپوره، زنیون، انیسون، سیاهدانه و کوکنار از هر کدام ۴ مثقال نیم‌کوب نموده و مخلوط شود. بعد آنها را به ۲۰ قسمت مساوی تقسیم کنید. هر شب یک قسمت از آن را در دو لیوان آب گرم بخیسانید و صبح در همان آب به جوشانید تا یک لیوان آب باقی بماند. سپس آب آنرا صاف و شیرین نموده، قبل از صبحانه بنوشید و تفاله آنرا مجدداً خیسانده شب بار دیگر در همان آب به جوشانید و آب آن را صاف و شیرین نموده قبل از شام بنوشید.

سردرد ممکن است از ضعف باشد که نسخه زیر آن را درمان می‌کند: هر روز تخم شربتی،

فرنجمشک و بالنگو از هر کدام ۱۰ گرم را با نصف لیوان عرق بید مشک و نصف لیوان گلاب مخلوط نموده و با عسل شیرین کنید و بخورید.

سردرد ممکن است از نرسیدن خون به مغز و بی‌بنیه‌گی باشد این خوراکی‌ها می‌توانند آن را درمان می‌کند: انگور فراوان، توت فرنگی، فندق خام، ذرت بو داده، فرنی ذرت، ماءالشعیر، نان همراه با پنیر و پرتقال، موز له شده مخلوط با خامه و عسل، دم کرده پونه کوهی، دم کرده سنبل‌الطیب، دم کرده گل افسنطین و دم کرده ریوند چینی.

سر درد ممکن است از فشار کار و خستگی باشد که درمان آن خوابیدن و استراحت کردن است.

سر درد ممکن است از اثر سرماخوردگی یا از گریپ باشد که این بخور می‌تواند برای درمان آن لازم باشد: قهوهٔ خام، پوست خشخاش، کاه جو، گل بابونه، برگ اکالیپتوس و تخم گشنیز را مخلوط نموده، هر روز سه بار کمی از آن مخلوط را به جوشانید و با آن بخور دهید.

سر درد ممکن است از مننژیت باشد که در این صورت باید فوراً آب نخاء بیمار گرفته شود و در هوای معمولی استراحت کامل نماید واگر دیر این عمل انجام گیرد یا گردنش خشک می‌گردد یا فلج می‌شود.

سر درد ممکن است از گاز نفت یا بوی زغال یا از حمام یا کرسی یا بخاری وگازکربنیک باشد که باید سرکه را به اطراف و داخل بینی و پیشانی بمالید.

درمان گیاهی

آب لیمو شیرین، آب لیمو ترش، آب پرتقال، آب انار و شربت به لیمو.

سر درد ممکن است از آفتاب باشد. در این صورت یا روغن گل، آب خیار و سرکه را مخلوط نموده بر سر بمالید یا گل خطمی را نرم بسایید و با لعاب اسپرزه مخلوط نموده بر سر مالیده شود.

سردرد ممکن است از غلبه خون و حرارت باشد. علامت آن: گل انداختن لب‌ها و بر افروختگی صورت، ضربان نبض، یبوست مزاج، سفت و سخت بودن مدفوع و سنگینی سر می‌باشد.

باید از آش تمر، آش آبغوره، آش آلوچه براقانی، آب عناب و دم کردهٔ شاهتره استفاده شود.

سر درد ممکن است از غلبه صفرا باشد. علائم آن شدت حرارت بدن، خشکی لب، تلخی دهان، سرعت نبض، عفونت مدفوع (قازوره) است و بول انسان کدر و ثقیل مشاهده می‌شود. در موقع اخراج بول کمی سوزش دارد و مجرا را ناراحت می‌نماید. در این صورت باید از این خوراکی‌ها استفاده نمود: آش جو، آش کشک، آش تمرهندی، آش آبغوره، آش آب نارنج، آب انار، آب پرتقال، آب آلو، آب زرشک، آب عناب، آب غوره، آب چغندر با گشنیز، شربت نارنج، ترشی خیار، کاهو، گشنیز و عدس.

سردرد ممکن است از غلبه بلغم باشد. علائم آن سنگینی سر و تیرگی هوا، جمع شدن بزاق، آمدن آب از دهان، مختصری دل آشوبی، ترش بودن بوی غذای خورده شده و سفید بودن رنگ مدفوع می‌باشد.

باید از این خوراکی‌ها استفاده نمود. نان با مغز گردو، ماهیچه گوسفند با زیره سیاه، گوشت کبوتر، گوشت گنجشک، کره و عسل، کره و مربا، سرکه شیره، سبزیجات تازه و خام، شوید پلو، خردل، چغندر، خربزه، خرما و موز.

سردرد ممکن است از غلبه سودا باشد. علائم آن سنگینی سر، درد پیشانی، تنگی چشم، بی‌خوابی، کندی نبض، سفت و سخت عمل نمودن مزاج، تیرگی رنگ مدفوع، صدای داخل گوش، احساس صدا در سر، بی‌حوصلگی، کم حرفی، از شنیدن حرف و صدا ناراحت شدن می‌باشد. باید از این خوراکی‌ها استفاده شود: نخود آب با ماهیچه گوسفند، آش شلغم، آش قمری، شیر، چغندر، خردل، دم کرده افتیمون.

سردرد ممکن است از سوءهاضمه باشد. علائم آن خشکی لب و دهان، زبان و عطش

فراوان است که باید از این خوراکی‌ها استفاده شود: پاچه گوسفند بدون آب، آش تمرهندی، چلوگشنیز، ماست با شکر، شیرگاو، هلیله سیاه ساییده شده مخلوط با دوغ.

مالیخولیا

مالیخولیا نوعی بیماری است که بیمار مرتب فکر و خیال بد می‌کند. در صورت مبتلا شدن باید از شرکت در مجالس عزا، گریه، غم و غصه، مصرف دخانیات و از خوردن گوشت، غذاهای چرب، شیرین و لذیذ و خوردن کلم پرهیز نماید.

مالیخولیا ممکن است از غلبه خون باشد که جوانان می‌توانند از این نسخه استفاده کنند: اول از بازوی چپ کمی خون بگیرد. هر روز گل بنفشه، گل گاوزبان، عناب و سه پستان را مخلوط به جوشانید و آب آنرا با نبات شیرین ساخته بنوشید. می‌توانید شیر بز را هم بجوشانید و بگذارید سرد شود بعد گل بنفشه، گل نیلوفر، برگ کاهو، جو، پوست خشخاش وگل بابونه را به کوبید. بعد به جوشانید و آب صاف کرده آن را با شیرها مخلوط نموده بنوشید و استراحت نمایید.

درمان گیاهی

مالیخولیا ممکن است از غلبه سودا باشد که برای درمان آن باید اول از بازوی چپ کمی خون بگیرید. بعد هر روز ریشه کاسنی، گل گاوزبان، پوست هلیله کابلی را به جوشانید، بعد مقداری ترنجبین را در آب صاف کرده آن حل نموده میل کنید. روزی چند بار هم شیر بز را به جوشانید و موقع برداشتن از آتش مقداری سکنجبین در آن بریزید و بنوشید. روزی سه بار به حمام رفته با آب ملول خود را به شویید و دائم به عیش، خوشگذرانی و تفریح به پردازید.

اسفالی تیس لتارجیکا

نوعی تورم یا التهاب مغزی همه‌گیر است که با پیدایش ضعف، سستی و رخوت در بدن مشخص می‌شود.

گریپ، زکام

گریپ از بیماری‌های بسیار مسری است و خیلی به سرعت شیوع پیدا می‌کند. چون هوای سرد و مرطوب و هم چنین تغییر ناگهانی درجه گرما محیط بدن را مستعد ابتلای گریپ می‌سازد. لذا این مرض بیشتر در زمستان شایع می‌شود. گریپ ابتدا با یک کسالت عمومی شبیه به لرز، مورمور بدن و سنگینی سر که شبیه به سرگیجه توأم با سرفه، عطسه، گاهی درد کمر و مفصل شروع می‌گردد.

از چشم و دماغ شخص آب ریزش شروع می‌شود و گاهی درجه حرارت بالا رفته که ممکن است تب به ۴۰ درجه نیز برسد.

میکروب گریپ به قدری ریز و ذره‌ای می‌باشد که با میکروسکوپ هم دیده نمی‌شود. ویروس گریپ در حلق و بینی وجود دارد. مرکز ازدیاد و نشو و نمای آن در بینی یا اطراف حلق و محل اتصال بینی و حلق می‌باشد و موقع عطسه زدن یا سرفه نمودن در هوا پخش و پراکنده خواهد شد.

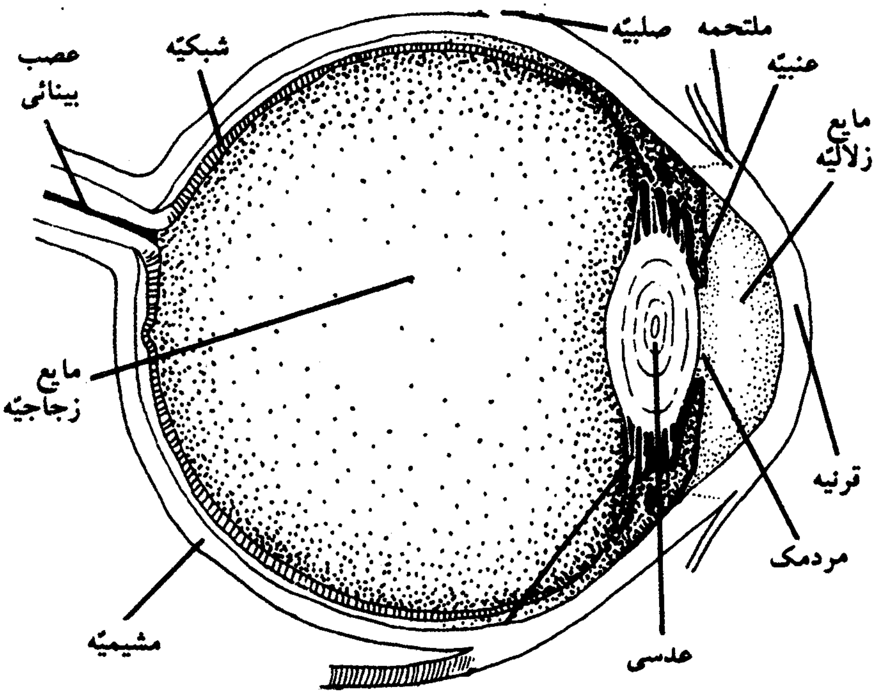
درمان گیاهی

یک مریض مبتلا به گریپ در اثر عطسه و سرفه در مدت بسیار کمی می‌تواند عدهٔ بسیار زیادی را به این مرض مبتلا سازد. لذا بهتر است خود مریض از ورود به اجتماعات و از خوردن آب و خوراک در اماکن عمومی، تماس نزدیک با دیگران پرهیز کند. به منظور درمان از این نسخه استفاده نمایید: گل بنفشه، گل پنیرک، گل نیلوفر، گل کدو، تاجریزی، اسطوخودوس هندی، بادرنجبویه، مرزنجوش، پوست خشخاش و تخم گشنیز را مساوی

مخلوط نموده و هر بار دو قاشق غذاخوری از آن را به جوشانید. در آب صاف کردهٔ آن مقداری گز علفی شکر تیغال[1] کوبیده را حل کنید و میل نمایید. ضمناً هنگام جوشیدن بخور آن را نیز به سر و مغز بدهید.

۱ـ گیاهی است خاردار که آن را بوته تیغ و تیغال گویند، بلندی بوته‌اش تا یک متر می‌رسد. گل‌هایش آبی رنگ، در روی شاخه‌های آن حشره‌ای شبیه سوسک پیله‌های خاکستری رنگی به اندازهٔ فندق درست می‌کند که آن را گل تیغال یا شکر تیغال گویند.

چشم



۱ـ عصب بینایی ۲ـ شبکیه ۳ـ صلبیه ۴ـ ملتحمه ۵ـ عنبیه ٦ـ مایع‌زلالیه ۷ـ قرنیه ۸ـ مردمک ۹ـ عدسی ۱۰ـ مشیمیّه ۱۱ـ مایع زجاجیه

ساختمان چشم

چشم شامل دو قسمت است: یکی کره چشم و دیگری اندام‌های حجمیه چشم که عبارت است از: حدقه، پلک‌ها، غده اشک، ماهیچه‌های گرداننده، رگ‌ها، اعصاب، بخش قدامی و آپونورز.

چشم یا بصر: چشم دارای هفت طبقه و سه رطوبت می‌باشد. دیدن در محلی است که آن

را مجمع‌النورین گویند.

هفت طبقه عبارت است از: صلبیه مشیمیه، شبکیه زجاجیه، جلیدیه، عنکبوت، بیض، عنب و قرن ملحتم.

رطوبت سه‌گانه عبارت است از: جلیدیه در وسط، یک رطوبت در قدام و یک رطوبت در خلف.

علت دید چشم: چشم یک محوطه تاریک است که صورت‌های اشیاء در آن منعکس می‌شود به سبب شعاعی مخروطی شکل که از چشم خارج می‌شود. رأس آن در چشم و قاعده‌اش به سطح مریی منطبق است و دوباره آن شعاع به چشم بر می‌گردد و انسان اشیاء را به وضوح می‌بیند.

ناراحتی‌های چشم

ناراحتی چشم از غلبه صفرا: در موقع درد چشم اگر در جلوی آن پرده‌ای به نظر به رسد و در اثر مالش چشم مرتفع گردد یا گاهی بدون اختیار از چشم آب بریزد، گاهی حدقه چشم سنگین به نظر به رسد بر اثر غلبه صفرا می‌باشد و مربوط به خود چشم نیست. لذا باید جهت درمان از خوراکی های زیر استفاده شود:

درمان گیاهی

آش جو، آب گشنیز تازه، آبغوره، آب کاسنی، آب لیموترش، آب پرتقال، آب هندوانه، آلبالو، آلو، کاهو، اسفناج، خرفه و تخم نیلوفر.

طرفه: طرفه نقطه‌ای سرخ یا کبودرنگی است که روی سفیدی چشم پیدا می‌شود.

درمان گیاهی

بعد از تنقیه و خوردن مسهل از بازوی چپ نیز خون کم کنید. بعد لعاب اسپرزه یا

سفیدهٔ تخم مرغ یا آب گشنیز را در چشم به چکانید بعد زرده و سفیدهٔ تخم مرغ را مخلوط کنید و پشت چشم ضماد اندازید و طاق باز به خوابید.

گل مژه: گل مژه دمل چرکی است که بر پلک چشم می‌زند. علت آن حرارت جگر است و با خوردن خوارکی هایی که حرارت جگر را می‌نشانند گل مژه مرتفع خواهد شد.

توصیه‌های درمانی

آب لیمو، آب پرتقال، آب انار، آب عناب، آب زرشک، آب کاسنی، ضمناً توصیه می‌شود که تا موقعی که به آن مبتلا هستید از شستشو با صابون و شامپو پرهیز نمایید.

پرش پلک: گاهی برای بعضی‌ها پیش می‌آید که پلک‌های چشم پرش و جهندگی پیدا می‌کند، مدام مانند قلب که می‌تپد پلک هم پرش دارد.

این عمل در اثر ضعف عمومی بدن است و خون کاملاً به رگ‌های اطراف پلک نمی‌رسد پس این حالت پیدا می‌شود.

توصیه‌های درمانی

به مدت ده شب یک قاشق چای‌خوری هلیله سیاه کوبیده را در دهان بریزید و با آب میل کنید و سوخته‌های آهن را مثل غبار نرم بسایید و به وسیله میلهٔ سورمه‌دان هر شب در چشم بکشید و بدن رانیز تقویت نمایید.

چشم و علم پزشکی

قرنیه چیست: قرنیه یک بافت شفاف است که اندازه و ساختمان آن را می‌توان با شیشه ساعت مچی کوچک مقایسه کرد. ضخامت قرنیه در افراد بالغ به طور متوسط ۰/۵۲ میلی‌متر در مرکز و ۰/۶۵ میلی متر در اطراف می‌باشد. هم‌چنین قطر افقی آن ۱۱/۷۵ میلی متر و قطر عمودی آن ۱۰/۶ میلی متر است. یکی از بیمارهای آن به نام زخم قرنیه که در اثر کمبود ویتامین A بوجود می‌آید.

عنبیه چیست: عنبیه سطحی صاف با یک سوراخ گرد مرکزی به‌نام مردمک است. عنبیه در مجاورت سطح قدامی عدسی واقع است.

عدسی چیست: عدسی که از نظر ساختمانی محدب‌الطرفین می‌باشد، بی‌رنگ و تقریباً شفاف است. ضخامت تقریبی ۴ و قطر ۹ میلی متر دارد. عدسی در پشت عنبیه آویزان است. در جلوی عدسی مایعی زلالیه و در پشت آن مایع زجاجیه قرار دارند. در عدسی هیچ گونه اعصاب درد و عروق خونی وجود ندارد. کار عدسی متمرکز کردن تصاویر بر روی شبکیه است. یکی از بیماری‌های آن کدورت عدسی که به آن کاتاراکت می‌گویند. شیوع آن از سن ۶۰ سالگی است.

غده اشکی: بیشترین حجم مایع اشک توسط غده‌ی اشکی تولید می‌گردد. ترشحات حاصل از غده اشکی اصلی در اثر هیجان یا تحریک فیزیکی افزایش می‌یابد و این امر سبب جاری شدن مقادیر فراوان اشک بر روی لبه‌ی پلکی می‌شود. اشک به صورت لایه بسیار نازک روی سطح قرنیه آن را به یک سطح شفاف و صاف تبدیل می‌کند. ضمناً آن را مرطوب و اثر ضد میکروبی دارد.

عضلات خارجی چشم: شش عضله خارجی، حرکت هر کدام از چشم‌ها را کنترل می‌کنند. این عضلات عبارتند از عضله‌ی راست و دو عضله‌ی مایل.

وظیفه عضلات راست به ترتیب نزدیک کردن، دور کردن، پایین آوردن و بالا بردن گلوب

است. دو عضله مایل چشم عمدتاً حرکات چرخشی و کمی هم حرکات بالا و پایین گلوب را کنترل می‌کنند.

عصب بینایی: مجموعه‌ای از رشته عصب‌ها که هم چون کابل سیمی چشم را به مغز متصل می‌کند و در صورت آسیب دیدن ترمیم نمی‌شود.

ضمایم چشم

۱ ـ **ابروها:** چین‌هایی از پوست ضخیم شده هستند که توسط مو پوشیده شده است.

۲ ـ **پلک‌ها:** پلک‌های بالایی و پایینی، چین‌های پوستی تغییر یافته‌ای هستند که کارشان محافظت از بخش قدامی کره چشم می‌باشد. عمل چشمک زدن باعث کمک ایجاد اشک در چشم می‌گردد. این ورقه اشکی سبب محافظت قرنیه می‌گردد. هنگامی که چشم‌ها باز هستند، پلک‌های بالا و پایین در حالتی قرار دارند که به آن شیار پلکی می‌گویند. هم چنین مجموعه‌ای از عضلات مسئول باز و بسته پلک‌ها هستند.

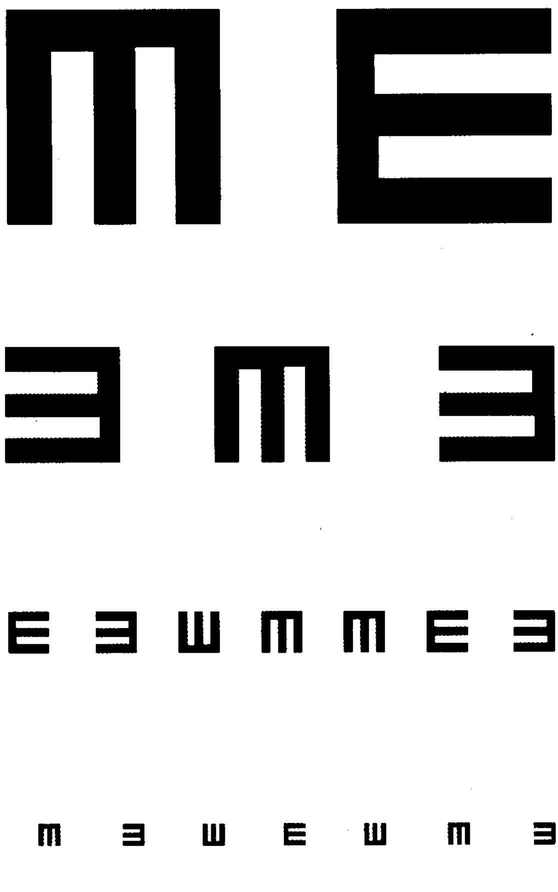
۳ ـ **مژه‌ها:** مژه‌ها از حاشیه پلک‌ها بیرون می‌آیند و آرایش آنان به‌طور نامنظم می‌باشد. مژه‌های فوقانی بلندتر و پرتعدادتر از مژه‌های تحتانی هستند و به‌طرف بالا میل می‌کنند. مژه‌های تحتانی نیز رو به پایین هستند

تعریف دید: اگر به خواهیم دیدن را از نظر فیزیکی تعریف کنیم بهترین راه این است که مثالی بزنیم. در یک دوربین ویدیویی برای داشتن تصویر خوب ارتباط کابل با دوربین مکانیکی سالم و هماهنگی بین آنها نیاز می‌باشد. دید خوب از ترکیب مسیر عصبی سالم بینایی، چشم سالم و هماهنگی و تمرکز بین این دو ناشی می‌شود.

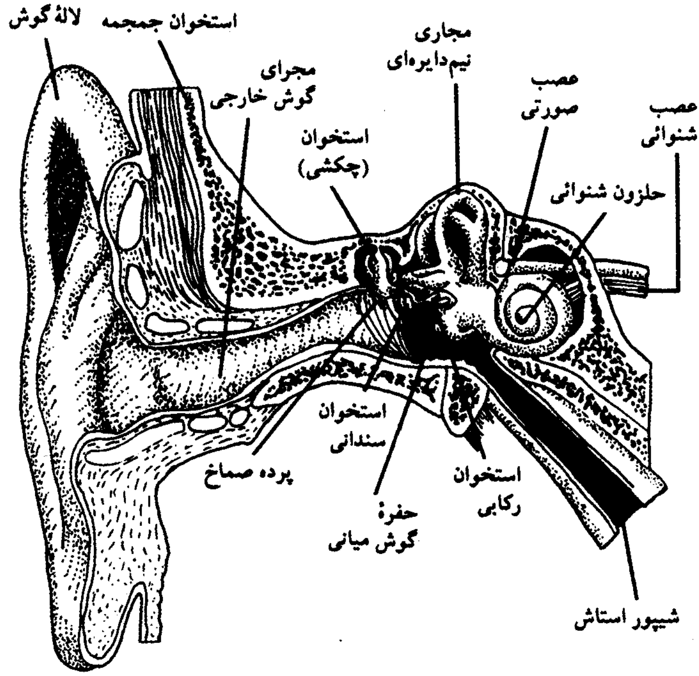
آزمایش دید: به طور مرسوم دید را می‌توان در فاصله ۶ متری یا در فاصله‌ی نزدیک ۱۴ اینچی، مورد سنجش قرار داد. تیزی دید به صورت مجموعه‌ای دو عددی مثل ۲۰/۴۰ نمره گذاری می‌شود. عدد اول نشان دهنده فاصله (بر حسب فوت و هر فوت برابر با ۳۰ سانت) بین صفحه‌ی مورد آزمایش و بیمار و عدد دوم نشان دهنده‌ی کوچکترین ردیف از

حروف است که چشم بیمار می‌تواند آن را از فاصله مورد آزمایش به خواند. دید ۲۰/۲۰ دیدی طبیعی است. دید ۲۰/۶۰ دلالت بر این دارد که چشم بیمار تنها می‌تواند از ۲۰ فوتی حروفی را به خواند که یک چشم طبیعی قادر به خواندن آنها از فاصله‌ی ۶۰ فوتی است.

دید ضعیف: اگر بیماری قادر به خواندن بزرگترین حروف موجود در صفحه نباشد (مثل حرف ۲۰/۲۰۰)، باید به صفحه نزدیک‌تر شود تا جایی که قادر به خواندن حروف باشد. سپس فاصله‌ی بیمار از صفحه به عنوان عدد اول ثبت شود. تیزی دید معادل ۵/۲۰۰ بدین معناست که بیمار می‌تواند بزرگترین حرف صفحه را از فاصله ۵ فوتی تشخیص دهد.



گوش



۱ـ لاله‌ی گوش ۲ـ مجرای گوش خارجی ۳ـ استخوان چکشی ۴ـ مجاری نیم‌دایره‌ای ۵ـ عصب صورتی ۶ـ حلزون شنوایی ۷ـ عصب شنوایی ۸ـ استخوان رکابی ۹ـ حفره‌ی گوش میانی ۱۰ـ استخوان سندایی ۱۱ـ پرده صماخ

گوش آلت شنوایی و حفظ تعادل بدن می‌باشد و از سه قسمت اصلی تشکیل شده است.

۱ـگوش خارجی. ۲ ـگوش میانی. ۳ ـگوش درونی.

۱ ـگوش خارجی تشکیل یافته از غضروفی و چین خوردگی، چهار بر جستگی و سه شیار به وضع مخصوص قرار دارد. به نرمی زیر گوش منتهی می‌شود و روی آن را پوست

بدن مستور نموده است.

۲ ـ گوش میانی لوله‌ای است به طول سه سانتیمتر که کمی به طرف بالا تحدب دارد ثلث اول آن غضروفی و بقیه استخوانی است. مخاط دور آن دارای مو می‌باشد که با افزایش سن آن موها زیادتر می‌شوند. مخاط مزبور دارای غدد عرق و چربی فراوان است که ترشحات مایع لزج، تلخ، زرد، چرب و سمی از آن است که سرومن نام دارد. سرومن مانع ورود گرد، غبار و حشرات می‌شود. داخل گوش میانی را محوطه پرپیچ و خم به نام صندوق صماخ تشکیل می‌دهد و این محوطه به ارتفاع ۱/۵ سانتیمتر می‌باشد و در استخوان حجری حفر شده است.

صماخ به وسیله دو پنجرهٔ بیضی و دیگری مُدَوَّر از گوش داخلی مُجّزا می‌گردد. روی سطح داخلی آن که تحدب دارد دسته استخوان چکشی تکیه می‌کند که به استخوان سندانی اصابت نموده تشکیل صدا می‌دهد. دو قسمت مهم دیگر در گوش میانی وجود دارد که به نام استخوان عدس و رکاب نامیده می‌شود. استخوان عدس و رکاب هم که عضو مؤثر این دستگاه به شمار می‌روند به هم چسبیده و یک پارچه می‌باشند، این استخوان‌ها به وسیلهٔ تارهای قابل ارتعاش به دیواره گوش میانی تکیه دارد.

۳ ـ گوش داخلی قسمت اصلی دستگاه شنوایی است که به مناسبت ساختمان در هم و بر همی که دارد (لابیرنت غشایی) نامیده می‌شود. درون آن مایعی به نام (آندولنف) و مایع دیگری به نام (هری لنف) پر ساخته است.

گوش درونی از ۳ بخش به نام دهلیز، مجاری نیم مدور و حلزون تشکیل شده است.

خود دهلیز از دو کیسه کوچک تشکیل یافته و مجاری نیم مدور از سلول‌های مژه‌ای طویلی که دارای ذرات بسیار ریز کلسیم و منیزیم به نام (اتولیت) است متشکل شده است. اما حلزون استخوانی است که به صورت لوله‌ای است به طور مارپیچ در حول محوری به نام (ستون) یا ستونک و روی غشاء پایه به نام عضو کرتی جای دارد. سلول‌های محافظ بر روی غشاء پایه و طرفین به نام (کمان کرتی) قرار گرفته و مژه‌های مرتعش که از ساقه مشبک

عبور کرده در آندولنف غوطه‌ور می‌باشد و به شاخه ساکولی که منشاء آن لکه شنوایی می‌باشد منتهی می‌شود.

برای اینکه همیشه گوش سالم داشته باشید از مصرف دخانیات، قهوه، سنبل‌الطیب و از رسیدن صداهای بلند و ناهنجار به‌گوش پرهیز نمایید و اشیاء مختلف را در گوش نکنید.

کمی شنوایی

اگر شنوایی گوش کم شود یکی از علت‌های آن بخارات معده یا غلبه و ازدیاد صفرا می‌باشد. اگر به این علت باشد خوراکی‌های زیر مفید واقع می‌شود.

درمان گیاهی

لعاب به دانه، رب به ترش، رب غوره، آب زرشک، شربت سکنجبین با یخ، دم کردهٔ بابونه، شیرین بیان، ذغال اخته، زالزالک.

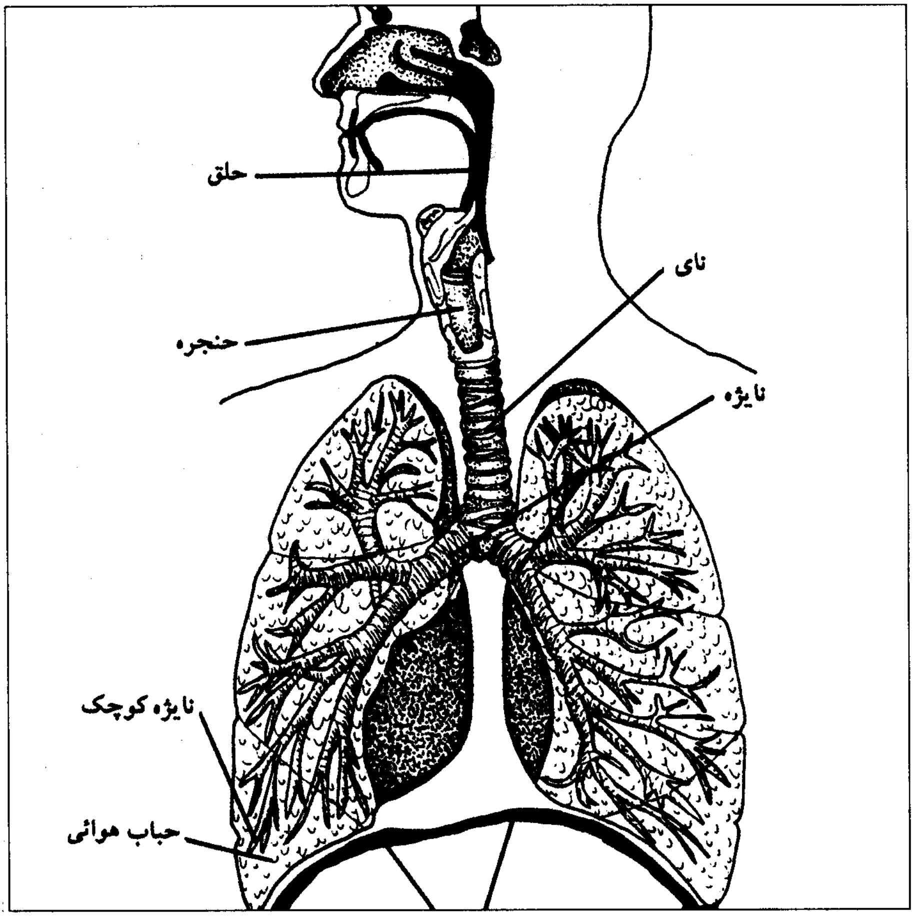
غده گوش: گاهی ممکن است درگوش غده‌ای بروید. علت آن غلبهٔ صفرا در بدن است که توصیه می‌شود آش آبغوره بخورید.

گوش و علم پزشکی

گوش خارجی متشکل از لاله گوش و مجرای شنوایی خارجی است. لاله گوش تشکیل شده از غضروف، بافت ارتجاعی و پوست. پوست گوش از پوست دیگر نقاط بدن نازکتر است و فاقد چربی محافظت کننده است. بنابراین نسبت به پوست سایر نواحی بدن با احتمال بیشتری در معرض آسیب ناشی از سرمازدگی قرار می‌گیرد. حیوانات کنترل زیادی را بر عضلات لاله گوش خود اعمال می‌کنند و برای افزایش شنوایی خود عضلات مذکور را به کار می‌گیرند. اما در انسان‌ها این عضلات فاقد این خاصیت است و بیشتر جنبه‌ی زیبایی دارد.

شنوایی در گوش از حرکت بسیار ضعیف سلول‌های مودار در گوش داخلی بوجود می‌آید. تعداد این سلول‌ها در گوش انسان به حدود ۳۰/۰۰۰ عدد است. یکی از عوامل ایجاد سرگیجه گوش است. وجود مو یا جسم خارجی در برابر پرده‌ی صماخ باعث ایجاد سرگیجه می‌شود. تهاجم چرک و عفونت به گوش باعث ایجاد سرگیجه می‌شود و بسیار خطرناک است. رژیم غذایی کم نمک یکی از راه‌های مهم برای درمان محسوب می‌شود.

دستگاه تنفس



۱ـ نای ۲ـ نایژه ۳ـ دیافراگم ۴ـ ۵ـ حباب هوایی ٦ـ نایژه کوچک ۷ـ حنجره ۸ـ حلق

دستگاه تنفس شامل دو بخش است که یک قسمت راه‌هایی است که هوا را به درون بدن راهنمایی و هدایت می‌نماید که عبارتند از حفره‌های بین دماغ، حلق، نای و نایژه‌ها.

قسمت دوم شش‌ها (ریه) می‌باشد که اکسیژن هوا در آنجا وارد خون می‌شود و کربن در آنجا از خون خارج می‌گردد. منظور از توضیحات دستگاه تنفس این جمله دقیق و قابل اهمیت بوده که گر چه انسان می‌تواند هم با بینی و هم با دهان تنفس کند، معهذا بهتر آن است که تنفس را با بینی انجام دهد. زیرا در درون بینی حفره‌هایی وجود دارد که ماموریت آن هوا را گرم و مرطوب می‌سازد. گرد و غبار و قسمتی از میکروب‌ها را می‌گیرد و هوا را تقریباً تصفیه شده برای تنفس آماده می‌سازد. بر عکس اگر از دهان تنفس کنیم و نفس بکشیم اولاً هوای سرد و خشک وارد بینی و شش‌ها نموده‌ایم، به دستگاه تنفس عمداً آسیب رسانیده و وجود خود را برای قبول اقسام بیماری‌های گوناگون آماده ساخته‌ایم و هر چه میکروب در هوا وجود دارد وارد شش‌های خود خواهیم نمود. لذا توصیه می‌شود به خود عادت دهیم که همیشه چه در خواب و چه در بیداری دهان را بسته نگه داشته، از پر حرفی‌های بیهوده پرهیز نماید. با دهان بسته غذا جویده شود از صحبت بین غذا خوردن نیز پرهیز شود ضمناً اگر مجرای بینی به مرور تخلیه نموده و بینی را تمیز نگه دارید بسیار مؤثر می‌باشد.

عملکرد اکسیژن

اکسیژن وارد خون می‌شود و با غذاها به مجاورت سلول‌های بدن می‌رود بعد سلول‌های غذا را می‌گیرند و اکسیژن را جذب می‌کنند. اکسیژن جذب شده غذا را می‌سوزاند و در اثر سوزش غذا احتراق بطیء و کُند حاصل می‌گردد که در نتیجه نیروی لازم برای هر یک از اعضاء به وجود می‌آید. خلاصه دستگاه تنفس اکسیژن هوا را به بدن می‌رساند و کربن یا به اصطلاح علمی امروز (انیدریدکربنیک) را خارج می‌سازد.

بینی



امراض بینی

خوره

گاهی در اثر کثافات مخلوط با هوا، گرد و غبار یا دست آلوده به کثافت در داخل دماغ یک نوع خشکی و زخمی در جدار دیواره‌های دماغ ایجاد می‌شود. اگر از اول و فوری جلوگیری نشود، ممکن است در اثر سهل‌انگاری و بی‌مبالاتی مبدل به زخم قویتر شود که انسان را مدتی مبتلا سازد. حتی در بعضی مزاج‌های حار و خون‌های کثیف گاهی ممکن است زخم به این کوچکی و بی‌اهمیتی تبدیل به خوره شود و آن وقت است که سال‌های دراز باید مبتلا بود.

توصیه‌های درمانی

در صورت مبتلا شدن به خوره لازم است هر هفته یک بار، یک عدد زالو به اطراف بینی بیندازید و روزی سه بار با کات کبود حل شده در آب مقطر زخم را بشویید و خشک کنید. بعد محلول اسید پیکر یک را با گاز استریل روی زخم بگذارید و سعی کنید تا بهبودی کامل از این خوراکی‌ها پرهیز نمایید. غذاهای بودار و سرخ کرده، چربی جات، دنبه، تخم مرغ، تره، پیاز، گوشت گاو، گوشت گوسفند، گوشت شتر، گوشت آهو.

خارش نوک بینی

اگر نوک دماغ و جانب بیرونی آن می‌خارد علت آن سرماخوردگی، چایمان و زکام می‌باشد که باید به منظور بر طرف کردن آن از ویتامین ث و داروهای سرماخوردگی استفاده نمود.

خونریزی بینی

علت خونریزی دماغ کم شدن قدرت انعقاد خون و در بعضی موارد بالا رفتن فشار خون و گاهی دستکاری کردن جدار داخلی بینی می‌باشد.

باد دماغ

در بینی گاهی امراضی ایجاد می‌شود که مانع از تنفس می‌گردد که در عرف می‌گویند باد دماغ شده است مخصوصاً این حالت در اطفال نوزاد بیشتر عارض می‌گردد.

درمان گیاهی

برای درمان آن یک عدد عناب را سر یک میله‌ای فرو کرده و روی آتش نیم سوز نموده و دود آن را به بینی او بدهید یا قدری خاکشیر تلخ را در آتش ریخته و هنگام سوختن دود آن

را به بینی اطفال بدهید.

غده‌های داخل بینی

در داخل دماغ غده‌هایی پیدا می‌شود که آن را امروزه پیستوئید می‌گویند. علت به وجود آمدن آنها حرارت مزاج و کثیفی خون می‌باشد.

خوراکی‌های مفید در درمان غده‌های بینی

خوراکی هایی که خون را صاف می‌کند باعث بهبودی غده‌های داخل بینی می‌گردد. انجیر، تو سرخ، ازگیل، هندوانه، خیار، گیلاس، آلبالو، ترب، سیر، پیاز، کاهو، تمشک، زغال اخته، کشمش، عناب، زرشک، زردک، چغندر، کرفس، شوید، مرزه، آرتیشو، غازیاقی، ترشک، برگ تازه کاسنی، شلغم پخته، آب انار، آب لیمو، آب پرتقال، انگور فرنگی، انگور زرد و رسیده بین دو غذای روزانه، آب هویج صبح ناشتا، گریپ فروت صبح ناشتا، توت فرنگی صبح ناشتا، توت سرخ صبح ناشتا، توت وحشی صبح ناشتا، آش تمرهندی، آش آبغوره، عرق کاسنی، عرق بید، عرق بنشفه، عرق نیلوفر، عرق شاهتره، دم کرده ریشهٔ کاسنی، دم کرده ریشه ترشک، دم کرده ریشه بابا آدم، دم کرده برگ یا ریشه گزنه، دم کرده برگ درخت فندق، دم کرده گل تازه همیشه بهار.

بینی و علم پزشکی

عمل‌کرد بینی: بینی در معرض تغییرات مداوم حرارت، رطوبت و هم‌چنین ذرات موجود در هوا قرار دارد به همین دلیل اعمال مختلفی را انجام می‌دهد. این عمل‌کردها به کمک شاخک‌ها صورت می‌گیرند. این شاخک‌ها یک سطح وسیع پوشیده شده با مخاط را بوجود می‌آورند. یکی از عارضه‌های بینی انسداد آن است که معمولاً در صورت دراز کشیدن تشدید می‌شود. هنگامی که بیمار شب هنگام به موقع دراز کشیدن یک طرف، دچار انسداد بینی می‌شود باید مجدداً به طرف‌دیگر جابه جا شود.

بویایی: ناحیه بویایی در قسمت بالای بینی و در بالای شاخک فوقانی قرار دارد که سطح آن پوشیده از موهای حسی است. حس بویایی در انسان‌ها اهمیت بسیارکمتری از سایر پستانداران دارد. کاربرد حس بویایی در انسان‌ها عمدتاً برای لذت بردن است. با تمرین می‌توان حس بویایی را به درجات بالایی از حساسیت رسانید. هنگامی که اختلالی در حس بویایی بوجود می‌آید، احساس تغییر در مزه مواد بوجود می‌آید. در صورتی که بوها قادر به رسیدن به ناحیه بویایی نباشند یا حس بویایی از بین رفته باشد، غذاها حالت بی‌مزه و غیر قابل خوردن پیدا می‌کنند.

تغییر مزه غذا یکی از شکایات شایع در این بیماران است.

آنوسمی: این بیماری در نتیجه یک انسداد ساده بینی که مانع رسیدن جریان هوا به ناحیه بویایی بالای بینی می‌شود، بوجود می‌آید. نحوه آغاز آنوسمی معمولاً به طور ناگهانی است. بیمار ممکن است یک روز داراء حس بویایی طبیعی باشد اما روز بعد هیچ چیز احساس نکند. یک عفونت ساده نیز ممکن است باعث این عارضه بشود. بیمارانی که حنجره آن‌ها به علت بیماری سرطان برداشته شده است، دچار آنوسمی خواهند بود. ساده‌ترین توضیح برای این امر فقدان جریان هوا در بینی است.

درمان: درمان آنوسمی تاکنون رضایت بخش نبوده است. ویتامین A به صورت

خوراکی یا تزریقی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

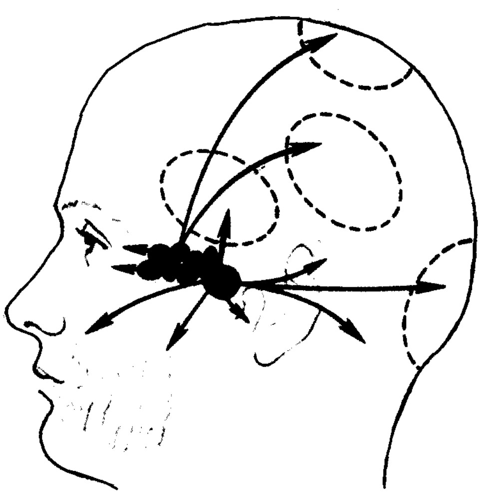
نحوه‌ی آزمایش و عمل‌کرد بویایی: چشم‌های خود را ببندید و بوهای آشنایی مثل قهوه، شکلات، توتون و عطر را به طور مجزا آزمایش کنید. راه دیگر اینکه بیمار دچار آنوسمی قادر به تشخیص بود قهوه نیست اما در برابر آمونیاک واکنش نشان می‌دهد.

پاروسمی: یکی دیگر از بیماری‌های بینی است. یعنی اینکه در حس بویایی این بیماران اختلال ایجاد می‌شود. این بیماران تفسیرهای نادرست از بوها ارائه می‌دهند و غالباً از بوهای آزار دهنده شکایت دارند مثل بوی پر سوخته‌ی مرغ یا زباله‌ی فاسد.

تهویه هوا: عمل‌کرد اصلی بینی این است که هوا را قبل از رسیدن به نای و ریه‌ها از نظر درجه حرارت، رطوبت و پاکیزگی تهویه نماید و هوا را از وجود ذرات پاک‌سازی می‌نماید. بینی طبیعی تمامی این اعمال را به طور کامل انجام می‌دهد. درجه حرارت هوا میزان رطوبت و تمیزی آن اهمیت بسیاری در انجام درست تنفس دارد. هنگامی که بینی نتواند وظایف فوق را به خوبی انجام دهد، بینی، سینوس‌ها و دستگاه تنفسی استعداد بیشتری برای ابتلا به عفونت‌ها پیدا می‌کنند.

سینوزیت چیست؟

سینوزیت چرکی حاد در اغلب موارد همراه با سرماخوردگی معمولی یا به دنبال آن دیده می‌شود. گاهی اوقات افت ناگهانی درجه حرارت محیط یا هنگام شنا یا شیرجه، آب آلوده با فشار وارد بینی می‌شود و ممکن است این عفونت ایجاد شود.



سینوزیت حاد به جز مواردی که ناشی از شنا یـ ـنیرجه بوجود می‌آید، شروع سریعی

ندارد. اولین علامت این بیماری معمولاً احساس حالت پری در بینی است و به تدریج باعث فشار روی سینوس‌ها می‌شود و ممکن است سردرد نیز وجود داشته باشد. درجه حرارت بدن نیز اندکی افزایش می‌یابد. درد سینوزیت معمولاً ۱ الی ۲ ساعت بعد از بیماری پدیدار می‌شود، در مدت ۳ الی ۴ ساعت افزایش پیدا می‌کند و در اواخر بعد از ظهر و عصر کم شدت‌تر می‌شود.

درمان سینوزیت چرکی حاد: درمان این بیماری درمانی طبی و به جراحی است مگر در مواردی که سینوس به طورکامل مسدود شده باشد. در چنین حالتی درد غیر قابل تحمل می‌شود. برای درمان غیر از داروهایی که تجویز می‌شود، دست‌مال‌های گرم و مرطوب که بر روی سینوس مبتلا گذاشته می‌شوند (به صورت مدام یا چهار بار در روز) باعث تسریع در بهبودی می‌شود. بینی تا حد امکان باز نگه داشته شود که این کار با استفاده از قطره بینی صورت می‌گیرد.

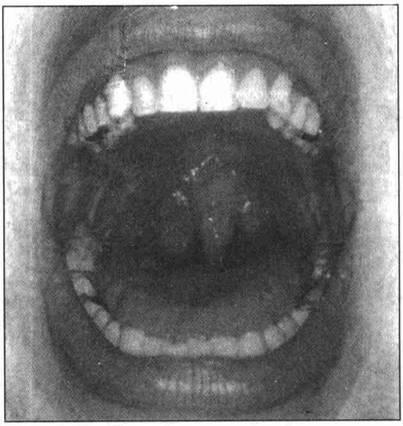
خونریزی از بینی

شایع‌ترین علت خون ریزی از بینی، خشکی بیش از حد مخاط بینی یا نقص داخلی در عروق خونی می‌باشد. بیماران دریافت کننده‌ی شیمی درمانی یا بیماران مبتلا به لوسمی ممکن است دچار خون ریزی از بینی شوند و در بسیاری از موارد علت خونریزی از بینی مبهم است. دمای خشک سبب دلمه بستن بر روی مخاط بینی می‌شود و با برداشته شدن دلمه‌ها یا فین کردن بینی، مخاط می‌شکنند و عروق کوچک باز می‌شوند.

درمان: ابتدا لخته‌های خون را از بینی خارج می‌کنیم تا خون تازه از آن خارج شود. سپس گلوله‌ای از پنبه را به طورکامل داخل بینی قرار می‌دهیم و سر خود را برای مدتی در حالت نشسته عقب نگه می‌داریم. در صورت ادامه خونریزی باید به پزشک مراجعه کرد.

لب

ترک و قارچ لب



ترک و قارچ لب در اثر حرارت جگر می‌باشد که برای درمان آن باید شب مقداری به‌دانه را در کمی آب بخیسانید و صبح با لعاب آن روی ترک را ماساژ ملایم دهید، اگر پسته وحشی هم میل کنید در بهبودی آن مؤثر است.

چاک گوشه لب

چاک گوشه لب در اثر حرارت جگر و کلیه است که می‌توان جهت درمان آن از این خوراکی‌ها استفاده نمود. آش جو، آش عدس، آش آبغوره، آش تمر، آش آب نارنج، آش گشنیز با برگ چغندر، آب انار، آب غوره، آب عناب، چغندر، برگ چغندر، کاهو، زرشک، جوشانده تخم کاسنی.

ضمناً جهت بهبودی سریعتر می‌توان روزی دو تا سه بار با وازلین بودیکه آن را چرب نمود.

دهان، دندان و لثه

امراض لثه

لثه‌ها و بن دندان‌ها گاهی مریض می‌شوند که خونریزی ایجاد نموده و خود لثه‌ها درد می‌گیرد که انسان با پیوره اشتباه می‌نماید. در عین حالی که قبلاً باید بر روی مزاج خود امتحان نماید که منشاء آن از حرارت است یا از رطوبت.

توصیه‌های درمانی

اگر از سردی و رطوبت بود به خوراکی هایی که طبیعت آن‌ها گرم است و اگر از حرارت بود به خوراکی هایی که طبیعت آنها خنک یا سرد است و خوراکی‌هایی که خون را صاف می‌کند روی آورند تا بهبودی حاصل گردد.

پیوره

مرضی است که پای دندان‌ها راچرک فراگرفته به نحوی درد فشار می‌آورد که اگر از خارج دست به دندان‌ها بگذارید ناراحتی ایجاد نموده و مرتب از پای دندان‌ها خونابه می‌آید و دهان عفن و بدبو می‌گردد.

توصیه‌های درمانی

در صورتی که میل به درمان دارید به طورکلی از خوردن تره پرهیز نموده و روزی سه لیوان آب پرتقال بنوشید و از این نسخه استفاده کنید. گلنارفارسی، آمله مقشر، بلوط، تباشیرهندی، خون سیاوشان، گِل اَرمنی، فوفل، شحم‌های[1] داخل حنظل، جَفت و نمک

۱ـ پیه.

را مساوی مخلوط نموده و بسیار نرم بسایید. هر صبح، ظهر و شب پس از صرف غذا مسواک یا انگشت را ترکرده و به آن آغشته نموده و خوب به تمامی جداره لثه بمالید و ملایم ماساژ دهید. این عمل را تا بهبودی کامل ادامه دهید.

پیلهٔ دندان



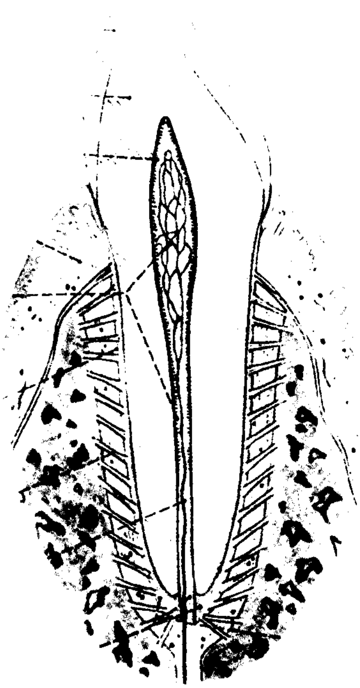
پیله و چرک زیر دندان در اثر کثیفی خون و غلبه صفرا است که باید خون را تصفیه نمود تا مرض فروکش شود و برای علاج آن باید شتاب نمایند. بر خلاف سایر امراض زیر دندان اگر چرک داشته باشد و برای رفع آن نکوشند ممکن است کیسهٔ چرک بترکد و شخص آن را بخورد، متوجه هم نشود ولی بعداً ناراحتی شدیدی حس به نماید.

چرک زیر دندان اگر با خون مخلوط شود مثل اشخاص کهیردار دانه‌های قرمز ریزی در تمام سطح بدن هویدا می‌گردد. گاهی لای انگشتان شبیه اشخاص مبتلا به گال خارش شدیدی می‌نماید و انسان را مبتلا می‌سازد. گاهی ناراحتی توأم با تب و سر گیجه برای شخص دست خواهد داد، لذا باید هر چه زودتر درصدد معالجه آن بر آیید.

توصیه‌های درمانی

برای سربازکردن و خارج کردن عفونت آن کمی ریشه خطمی را با کمی کوکنار مخلوط کنید، به پزید. مثل خمیر له کرده، با نشاسته ممزوج نموده، روی پیلهٔ دندان قرار دهید و تا نتیجه کامل این عمل تکرار شود. در طول مدت درمان از خوارکی های فوق استفاده نمایید. آش آلو، آش آلوچهٔ براقانی، آش تمر، آب لیمو، عرق کاسنی، عرق شاهتره، آب عناب و زرشک.

درد دندان



درد دندان به دلایل مختلف ایجاد می‌گردد. ۱ ـ درد دندان در اثر شستشو ننمودن و بی‌مبالاتی و رسیدگی ننمودن کامل ذرات غذا در لا به لای دندان‌ها می‌شود و به مرور فاسد شده می‌گندد. کرم خوردگی (پوسیدگی) ایجاد می‌کند و در اثر آن کرم خوردگی دندان درد عارض می‌شود.

در اثر پوسیدگی اگر وسط دندان سوراخ باشد و در موقع خوردن آب به عصب داخل برسد، شخص را بسیار ناراحت می‌نماید و دردهای شدید عارض می‌گردد.

۲ ـ در اثر آب گرم، چای داغ و آش یا غذاهای داغ که میل می‌شود و بلافاصله آب سرد، شربت آلات سرد و غیره میل می‌نمایند. صدف دندان‌ها ترک بر می‌دارد، گاهی مینای دندان می‌ریزد و در داخل روزنه‌هایی ایجاد می‌نماید که در اثر ورود هوا شخص ناراحت خواهد شد.

۳ـگاهی در اثر شکستن فندق و بادام یا چیزهای سخت دیگر که فشار فوق‌العاده بر آنها وارد آید مینای دندان ریخته و ایجاد درد می‌نماید.

۴ ـبعضی مواقع در اثر خوردن تخم مرغ یا پیاز یا کشمش یا خرما دندان دردهای حاد و شدیدی رخ می‌دهد.

۵ ـگاهی در اثر غذاهای بسیار رطوبتی پی در پی و فراوان یا نرسیدن کلسیم به بن دندان‌ها کم کم استخوان‌بندی دندان‌ها ضعیف شده و ایجاد درد می‌نماید.

درمان گیاهی

برای تسکین درد دندان شصت گرم برگ درخت شاه توت را در یک لیتر آب به جوشانید. دائم آب آن را در حالت نیم گرم در دهان بگیرید و پس از چند دقیقه بیرون بریزید یا پنبهٔ کوچکی را به تَه چوب کبریت یا سر میله‌ای به پیچید آن را به جوهر میخک یا الکل طبی آغشته نموده و در حفره دندان قرار دهید.

جویدن زبان، لب یا جدار دهان

ممکن است گاهی غفلتاً انسان در موقع صحبت کردن یا غذا خوردن گوشت لب یا گوشت زبان یا گوشت یکی از اعضاء یعنی گوشت‌های داخلی دهان زیر دندان‌ها بیاید و انسان آن را گاز بگیرد. این عمل در اثر لاغری و ضعف بدن است زیرا اگر کلسیم بدن کم شود گوشت‌های دهان شل شده آویزان می‌شود و در اثر کم شدن قوا گوشت زیر دندان می‌افتد.

درمان گیاهی

برای تأمین کلسیم یک عدد پوست تخم مرغ را بشویید بعد خشک کنید. سپس بسیار نرم بسایید و در یک لیتر آب به جوشانید. بعد از روی آتش برداشته کنار بگذارید و پس از

چند ساعت آهسته ظرف را بلند کرده و ملایم آب آن را در ظرفی دیگر خالی کنید به طوری که لرد ته نشین شده آن خارج نشود. بعد لرد را دور بریزید و باز هم چند ساعت بماند و صاف کنید. پس از سه بار صاف کردن دو تا چهار قاشق عسل با آن مخلوط نموده و سپس یک قاشق آب لیمو افزوده و در بطری در یخچال نگهدارید. صبح وشب هر بار نصف فنجان از آن را بنوشید و جهت بر طرف کردن ضعف بدن و هم چنین تقویت آن از خوراکی‌های فوق استفاده نمایید. سیب درختی، گلابی، انجیر، موز، بادام، لوبیا، عدس، جو، پیاز، اسفناج، برگ چغندر، آب هویج، دم کرده بولاغ اوتی، برنج پخته همراه با پنیر و پرتقال.

تراوش: تراوش نوعی بیماری عفونی قارچی است که در دهان یا حلق می‌زند. مخصوصاً در اطفال به صورت برفک ظاهر می‌شود و غالباً با تب و ورم‌های روده‌ای همراه است.

برفک دهان اطفال

اغلب در دهان اطفال نوزاد دانه‌های ریز سفیدی می‌زند که به برفک مشهور است و در بعضی اطفال به قدری زیاد می‌شود که زبان، دهان و لب را فرا می‌گیرد. علت اصلی آن در موقعی است که مادر پستان به دهان طفل می‌گذارد، مخصوصاً هفته اول ماک سر پستان را نمی‌دوشند و آن شیر سنگین را به طفل می‌دهند.

یکی از علت‌های دیگر برفک دهان حرارت جگر است. در اطفالی که در اثر گرمی خوردن، جگر مادر حار می‌شود، طبیعت شیر او گرم شده و گاهی شیر ناپاک به بچه می‌خورانند. لذا در دهان طفل دانه‌های سفید ریز پیدا خواهد شد.

توصیه‌های درمانی

برای درمان آن آلو را خوب بخیسانید و بدون هسته له کنید. در تنظیف یا پارچه‌ای تمیز ریخته به صورت پستانک در دهان طفل قرار دهید. ضمناً مادر نیز باید از این خوراکی‌ها

استفاده نماید. آش آلو، آش آلوبراقانی، آش تمر، آب لیمو با شکر.

جوش‌های داخل دهان

گاهی ممکن است دراثر سفلیس باشد در این صورت باید چندبار در روز با محلول اسید بوریک قرقره نمود و برنج ساده، شیر و شیر برنج مصرف کنید.

توصیه‌های درمانی

به منظور بهبودی سریعتر از مصرف غذاهای بودار و سرخ کرده، کباب شامی، کباب کوبیده، بادمجان، انواع فلفل و ادویه‌جات، تره و پیاز پرهیز شود.

بزاق یا آب دهان

بزاق که همان آب دهان است و از غده‌های زیر زبان تراوش می‌شود. گاهی در اثر غلبه رطوبت و خوردن غذاهایی از قبیل کاهو، ماست، هندوانه، خیار، چای زیاد و امثال اینها تولید می‌گردد که مرتب دهان از آب پر می‌شود و در وسط صحبت گاهی از دهان بیرون می‌ریزد که شخص ناراحت می‌گردد.

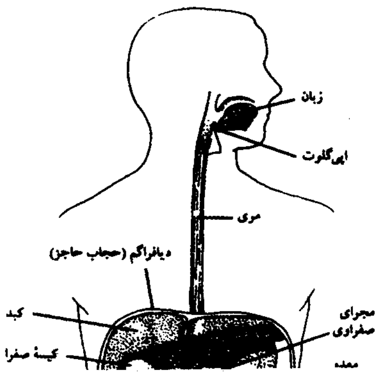
درمان گیاهی

برای رفع آن از این خوراکی‌ها استفاده نمایید. عسل، مربای تمشک، مربای شقایق، مربای شقاقل، آب نبات هل‌دار، دم کرده دارچین، زنجبیل، قولنجان و هل با نبات.

حنجره، حلق و مری

حنجره

حنجره: حنجره در بالای نای قرار دارد و محل تولید صدا می‌باشد. درون حنجره تیغه‌های گوشتی مخصوصی است به نام طناب‌های صوتی. مصرف شیرین بیان علاوه بر اینکه برای دستگاه گوارش و رفع ناراحتی‌های آن بسیار مفید است در مورد حنجره و طناب یا تارهای صوتی بسیار مفید خواهد بود.



حلق و مری

حلق و مری: حلق در عقب دهان قرار دارد و مری که راه عبور غذا می‌باشد را به یک دیگر مربوط می‌سازد. هم‌چنین حفرات بین نای و نایژه که راه عبور هوا هستند به یک دیگر ارتباط پیدا می‌کنند. معمولاً باید از حلق یا غذا عبور کند یا هوا. روی این دو عمل است که وقتی غذا مشغول بلع و فرو رفتن است در همان لحظه تنفس قطع می‌گردد برای اینکه لقمه وارد نای نشود دو راه حلق بسته می‌شود. بدین قسم که زبان به کام می چسبد و راه دهان را می‌بندد، زبان کوچک بالا می‌آید و راه بینی را مسدود می‌سازد. دریچهٔ نای روی حنجره خم می‌شود و راه نای را سد می‌کند. در این هنگام ماهیچه‌های حلق به لقمه فشار می‌آورند

و آن را در مری که تنها راه باقی مانده است وارد می‌کند. اگر در موقع بلع غذا در اثر خنده یا صحبت نمودن راه‌های هوا باز شود ذرات غذا ممکن است وارد نای گردد و شخص را تلف نماید. اما در این مکان مأموری گماشته شده به نام سرفه که فوراً مشغول انجام مأموریت خود می‌گردد و سرفه‌های بسیار شدید شروع می‌شود تا آن ذره را بیرون پرتاب نکند سرفه آرام نخواهد شد.

سرفه

عبارت است از بازدم عمیق صدادار و شدید تشنجی که بلافاصله پس از یک دم سریع صورت می‌گیرد. سرفه اکثیراً غیر ارادی و در اثر تحریک مخاط مجاری تنفسی یا شش حاصل می‌شود در نتیجه شدت و تشنج حاصله در بافت‌ها لولهٔ نای ترشحات و ریزش‌های موجود در آن حفره دهان ریخته می‌شود.

تحریکات اطرافی به وسیله انتهای پی مبهم که حساسیت دستگاه دم زدن را عهده‌دار است و مخصوصاً به وسیله پی فوقانی خشک نای که پی حساس خشک نای و نایژه می‌باشد به سلسله مرکز پی‌ها (مغز) منتقل و مرکز سرفه را تحریک نموده تولید سرفه می‌نماید.

باید دانست که جز مواقع بیماری تحریکات داخلی چندان مهم نیستند که تولید سرفه نمایند از خارج هم می‌توان با فشردن سه حلقه فوقانی نای و فشار آوردن به حلق و گلو ایجاد سرفه نمود.

به طور کلی به وسیله دو سلسله تحریکات می‌توان ایجاد سرفه نمود. ۱ـ تحریکات خارجی و اطرافی ۲ ـ تحریکات داخلی و مرکزی.

۱ـ در تحریکات خارجی عوامل مختلفه مانند گرد، خاک، سرما، فشردن گلو و لمس شدید سبب تأثیر روی انتهای پی خشک نای و نایژه گردیده سرفه تولید می‌شود. زمان آن

ایجاد می‌گردد. شناسایی علل سرفه فوق‌العاده مهم می‌باشد زیرا نباید تصور نمود که علت اصلی تولید سرفه منحصر به دستگاه دم زدن می‌باشد.

عواملی که سبب تولید سرفه می‌گردند عبارتند از: ۱ ـ بیماری ورم مخاط و خشک نای و نایژه و ذات‌الجنب‌های اصلی و اورام جنب و غیره. ۲ ـ وجود ترشحات داخلی مخاط مجاری دم. ۳ ـ تنفس در هوای آلوده به گاز. ۴ ـ استشمام هوای سرد در صورتی که مراکز دماغی نیز حساسیت (فیزیولوژیکی) خود را از دست نداده باشد زیرا در بیماری‌های ریوی رال‌های مختلف موجود است که در پیش بینی آن باید دقت کامل به کار بست.

اقسام سرفه عموماً به یک نحو نمی‌باشد سرفه قوی، سرفه ضعیف، سرفه صدادار، سرفه صوتی، سرفه طولانی، سرفه آرام، سرفه تک تک، سرفه پیاپی، سرفه ساده با طنین، سرفه خشک یا پخته و به این جهت است که تشخیص اقسام آن مهم می‌باشد. قوت سرفه منوط به قابلیت ارتجاع شش و ماهیچه‌های خانه‌های شش در ذات الریه، ذات‌الجنب و تورم ماهیچه‌ها بین سرفه دنده‌ها دردناک می‌گردند.

در صورتی که در خانه‌های شش یا لوله‌های نایژه ترشحاتی وجود داشته باشد به وسیله سرفه از نای بالا آمده به فضای دهان می‌رسد. اخلاط معمولاً مخلوط با مخاط خشک نای و حفره دهانی و گاهی اوقات ذرات اغذیه دیده می‌شود و تشخیص این گونه امراض گوناگون در سرفه بسیار امر مشکلی می‌باشد.

خمیازه

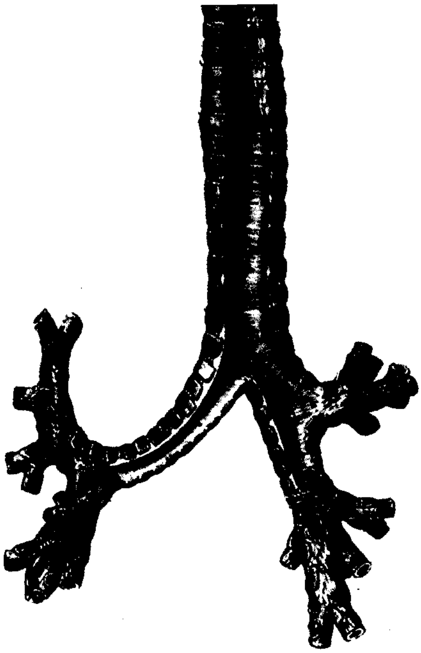
عبارت است از یک دم ملایم و طولانی که غالباً در موقع گرسنگی، خستگی، بیماری‌های معده، روده، بعضی مواقع در موقع بروز و ظهور تب مخصوصاً تب‌های سه یک، تب مالاریا و گاهی در اثر کم خوابی یا بی‌خوابی در اشخاص دیده می‌شود. اشخاص مبتلا به دود یا چای و هم‌چنین تریاکی‌ها و غیره، اگر از ساعت‌های همیشگی دود یا چای آن‌ها دیر شود مرتباً شروع به خمیازه می‌نمایند. هنگام خمیازه دهان نیمه باز، گاهی

دست‌ها به عقب، سینه به حالت کشیدگی و باز شدن و حرکت غیر عادی به شخص دست می‌دهد که باید علت را تشخیص داد و به درمان پرداخت.

عطسه

عبارت است از بازدم سریع و مقطع غیر ارادی که در نتیجه تحریک مخاط بینی از قبیل زکام، برونشیت، سرماخوردگی، گرد و خاک و غیره حاصل می‌گردد که باید پس از پیدا کردن علت از آن جلوگیری کرد.

نای یا خرخره



نای لوله‌ای است به طول ۱۲ سانتی‌متر که طول عقب آن مسطح است. نای بر خلاف مری همیشه باز است. زیرا در داخل آن غضروفی دارد که نمی‌گذارد بسته شود. در داخل نای غده‌های کوچکی است که مایع نرم و لزجی ترشح می‌کند تا درون نای همیشه مرطوب باشد. در موقع زکام این غده‌ها مایع اولیه خود را از دست داده و مبدل می‌شود به مایع غلیظ که به مرور جمع شده اخلاط سینه را تشکیل می‌دهد. در سطح نای مژه‌های نازکی وجود دارد که دائماً از پایین به بالا حرکت می‌کند و ترشحات غده‌ها را به طرف حلق می‌آورد.

نای در قسمت پایین به دو شاخه تقسیم می‌گردد که هر شاخه را یک نایژه می‌گویند. هر نایژه درون یک شش وارد می‌شود که مانند درخت به شاخه‌های بسیار زیاد منشعب می‌گردد، آخرین انشعاب نایژه‌ها که بسیار نازک می‌باشد و در حدود نیم میلی متر قطر دارد وارد کیسه‌های کوچکی می‌شوند که به آنها کیسه‌های هوایی می‌گویند. دیواره‌های کیسه‌های هوایی بسیار چین خورده است و از کاغذ زرورقی نازکتر می‌باشد و تعداد آنها را به یک میلیون تخمین زده‌اند.

صدا

عبور و جریان هوا در لوله‌های نای، تار آواهای خشک نای را مرتعش نموده و از این

ارتعاش صدا تولید می‌گردد. نظر به اینکه ساختمان تار آوا در سلسلهٔ بشر مختلف می‌باشد صدای حاصله از آن هم متفاوت خواهد بود. بعضی صداها نرم، بعضی خشن، بعضی کلفت و صدای اغلب بانوان آرام و نرم می‌باشد و علت آن همان اختلاف تار آواها می‌باشد. اکثر بیماری‌ها و تغییرات ناگهانی خشک نای طنین صدا را تغییر می‌دهد. در ورم خشک نای و لوله‌های نای صداکلفت و در روم نزله این عضو صدا به کلی حذف می‌گردد. ولی تغییر مهم و قابل ملاحظه آن در بیماری‌های گریپ شدید، سرماخوردگی سخت و برونشیت، زکام، لوزه و لوزتین بسیار مشهور است.

درمان گیاهی

اگر نای و تار آواها مبتلا به فلج خشک نای گردند، صدا قطع می‌گردد. برای رفع قطع شدگی صدا باید از این نسخه برای درمان استفاده کرد. پرسیاوشان، گل زوفا، مریم نخودی، مرزنجوش، ریشه علیسا، سه پستان،گل خطمی سفید،گل نیلوفر،گل بنفشه،گل پینرک، ریشه شیرین بیان، ریشه کاسنی و تخم کاسنی رانیمکوب و مخلوط نمایید. روزی سه بار هر بار دو قاشق غذاخوری پر از آن را در دو لیوان آب به جوشانید بعد آب آن را صاف و با شکر شیرین ساخته بنوشید. از خوراکی هایی که طبیعت آن سرد یا خنک است بیشتر استفاده کنید.

مری و علم پزشکی

مری یکی از اعضای دستگاه گوارش است که هر وظفیه عمده آن عبارت است از: ۱ ـ انتقال مواد غذایی از دهان به معده ۲ ـ جلوگیری از برگشت محتویات معده. این وظایف توسط انقباضات دودی انجام می‌شود. غذاهای پر چرب، دخانیات و نوشیدنی‌های حاوی گرانتین زیاد مانند چای، قهوه، کولا باعث کاهش فشار را سفنگترها می‌شوند.

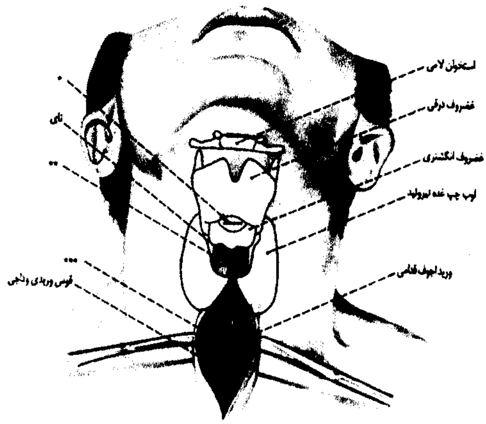
درد مربوط به مری: سوزش پشت جناغ که در سینه مانند یک موج بالا و پایین می‌رود و در صورت تشدید به طرفین قفسه سینه، گردن و فک کشیده می‌شود. سوزش پشت جناغ ممکن است با احساس بالا آمدن مایع گرم در گلو همراه باشد. این احساس با خم شدن، زور زدن یا دمر خوابیدن تشدید می‌شود و بعد از خوردن غذا بدتر می‌شود.

رکورژتیاسیون: برگشت خود به خود محتویات معده یا مری به داخل دهان است در این حالت ممکن است حنجره دچار ضایعه شود و بیمار با حملات سرفه و خفگی از خواب بیدار شود. محتویات معده وقتی تمایل به برگشت به مری دارند که: ۱ ـ حجم معده افزایش یافته باشد ۲ ـ محتویات معده نزدیک پیوستگاه معده به مری باشد ۳ ـ فشار معده افزایش یافته (چاقی، حاملگی، آسیب، لباس‌های تنگ و چسبان).

توصیه‌های درمانی: برای کاهش ریفلاکس معده به مری، بی‌زیان کردن مواد برگشتی، بهبود قدرت پاک سازی مری و حفاظت از مخاط مری، تدابیر درمانی شامل: کاهش وزن، بالا آوردن سر حدود ۴ تا ۶ اینچ. بیماران نباید سیگار بکشند و از خوردن غذاهای چرب، قهوه، شکلات، الکل، نعنا، آب پرتقال و داروهای خاص (مثل آنتی کولیزژیکها) اجتناب نمایند. به علاوه این قبیل بیماران نباید به همراه غذا آب زیاد بنوشند.

فتق هیاتال: فتق هیاتال عبارت است از ورود قسمتی از معده به داخل حفره قفسه سینه از طریق سوراخ دیافراگمی مری بروز این فتق‌ها با افزایش سن زیاد می‌شود به طوری که دهه‌ی ششم زندگی شیوع آنها حدوداً ۶۰٪ است.

غُدّهٔ تیروئید



تیروئید در قسمت پایینی گردن جای دارد. این غده شامل دو لب است یا دو نیم حلقه که در طرفین نای قرارگرفته و توسط تنگه‌ای که از جلوی نای می‌گذرد به هم اتصال دارند. در اصل در جایی که زیبایش آرزوی هر زنی می‌باشد قرار گرفته است. هورمون‌های فعال این غده عبارتند از تایروکسین وتری یدوتایرونین که هر دو حاوی مقادیر بالایی ید می‌باشند. یکی از فعالیت‌های اصلی این غده نگهداری ید در بدن است. ترشح تایروکسین خود توسط هورمون محرکه تیروویید مترشحه از لب قدامی هیپوفیز تنظیم می‌گردد. اعمال این غده عبارتند از:

۱ـ کنترل سوخت و ساز بدن.

۲ ـ حفظ سلامت پوست و مو.

۳ ـ اثر بر تحریک پذیری سیستم عصبی.

۴ ـ همکاری با دیگر غدد درون ریز (بدون مجرا) جهت نگهداری تعادل هورمونی بدن.

۵ ـ کنترل رشد بدن و تکامل ذهنی در خردسالی.

۶ ـ انباشتن ید در بدن.

ترشح بیش از حد هورمون‌های تیروئید بیماری به نام تیروئید سمی ایجاد می‌کند که عموماً با بزرگی غده تیروئید (گواتر) همراه است. علائم این بیماری شامل بیرون زدگی کره چشم، تندی نبض، افزایش تعریق و حالات عصبی می‌باشد. اگر چه فرد در این حال بقدر کافی غذا می‌خورد، اما به علت افزایش سرعت سوخت و ساز غالباً لاغر است. به دلیل اثرات ترشح بیش از حد هورمون‌های این غده بر روی سایر غدد درون ریز بدن، اختلالاتی در سیکل قاعدگی پدیدار می‌گردد.

کم کاری این غده در بزرگسالان و کودکان عواقب متفاوتی در بر دارد. در بزرگسال این حالت میکزدم نام دارد و علائم آن درست بر عکس پر کاری تیروئید شامل تمایل به افزایش وزن، خشکی و کلفتی پوست و کم پشت شدن موها است. با کاهش سرعت سوخت و ساز اشکالاتی در گرم نگه داشتن بدن رخ می‌دهد. در دوران کودکی کم کاری تیرویید (کرتینیسم) موجبات عقب ماندگی رشد و عدم تکامل ذهنی کودک را فراهم می‌آورد.

غده‌ی تیروئید در دختران جوان

غالباً دیده‌اید که دختران جوان در اوائل بلوغ و خانم‌های نسبتاً مسن در شروع دورهٔ یائسگی در جلوی گردن خود بر آمدگی مختصری دارند. علت این برآمدگی همان غده تیروئید می‌باشد که گواتر نامیده می‌شود. هورمون‌های مترشح به وسیله تیروئید تا قبل از بلوغ در رشد اندام و تکامل شعور نقش مهمی را به عهده دارد.

اگر کودکی به علت بیماری یا جراحی یا مادرزایی از هورمون‌های این غده محروم گردد. رشد جنسی و مغزیش متوقف می‌شود. پوست متورم، پر چروک، موها خشک و شکننده می‌گردد. تیروئید بعد از بلوغ نقش مهمی در تنظیم امور تخمدان‌ها، باروری و شیردادن خانم‌ها دارد. خانم‌ها باید توجه داشته باشند که خیلی بیش از مردان در معرض ابتلاء به بیماری‌ها تیروئید مخصوصاً پرکاری آن می‌باشند. یکی از عواملی که در پیدایش

بیماری گواتر تأثیر دارد تحریکات دائمی اعصاب و ناراحتی‌های روحی است.

معمولاًگواتر گریبانگیر خانم هایی می‌باشد که اخلاقاً عصبی یا بدبین یا سریع‌التأثیر یا گریبان خانم هایی را می‌گیرد که دارای زندگانی نامرتب و غیر عادی هستند و از حدود زن زندگی خارج می‌باشند. گرفتار شب نشینی های مکرر، جلسات قمار، مجالس ناروا و داخل شدن در جماعتی که از حیث لباس و زر و زیور، طلا و جواهرات به یکدیگر فخر فروشی می‌نمایند. امثال این گونه مجالس که کلیه این روش و ترتیب نامرتب که به روحیه خانم‌ها بسیار فشار می‌آورد و آنان را خواه ناخواه به بیماری گواتر مبتلا خواهد ساخت. غده تیروئید در چاقی‌های مفرط و لاغری‌های بیش از اندازه نقش مهمی بازی می‌نماید.

غده پاراتیروئید

چهار غده پاراتیروئید هرکدام به اندازه یک نخود، در پشت هر یک از چهارگوشهٔ غده تیروئید پنهانند. هورمون مترشحه از این غدد پاراتورمون نام دارد که متابولیسم کلسیم در بدن راکنترل می‌نماید. کمی ترشح این هورمون منجر به حالتی به نام تتانی می‌شود.

در این حالت بدن قادر به بسیج و مصرف کلسیم موجود در بدن نیست، بنابراین محتوی کلسیم خون در حد پایینی قرار دارد. علایم این بیماری شامل اسپاسم عضلانی و افزایش تحریک‌پذیری سیستم عصبی است. ترشح بیش از حد پاراتورمون با بالا بردن کلسیم خون و ادرار نهایتاً منجر به بیماری استخوانی به نام فیبروز استئیت می‌شود.

اوریون

از بیرون گلو بر آمدگی به جانب چپ یا راست یا هر دو قسمت مشاهده می‌شود. آب دهان به سختی پایین می‌رود و اگر دست زیر فکین بگذارید کیسه‌ی پر، سفت و سختی به نظر می‌رسد، در چنین موقع رنگ صورت حالت پریدگی پیدا می‌کند.

توصیه‌های درمانی

گاهی در اثر شدت تورم و ناراحتی احساس تب خفیف و ضعیفی می‌نماید که راه درمان آن استراحت کامل و پرهیز از غذاهای بودار و سرخ کرده، ثقیل و سنگین بوده، غذای شخص مبتلا باید شیر، شیر برنج، فرنی بدون هل و گلاب، آش ساده و سوپ می‌باشد.

لوزه

در یک طرف یا طرفین داخل حلق تورم پیدا می‌شود مانند مغز بادام کوچکی، البته سفید رنگ که آن را لوزه می‌نامند. در اثر سرماخوردگی‌های شدید و خوردن غذاهای بودار ایجاد می‌گردد و هر قدر هوا سردتر شود مریض بیشتر ناراحت می‌شود. گاهی ممکن است که نتواند آب دهان خود را هم فرو دهد.

درمان گیاهی

برای درمان آن از این نخسه استفاده کنید. پنجاه گرم برگ‌های خشک تمشک را در یک لیتر آب پنج دقیقه به جوشانید بعد از روی آتش برداشته، درب آن را بگذارید تا دم بکشد و سرد شود. هر صبح، ظهر و شب پس از صرف غذا با آب صاف کرده آن قرقره کنید و از غذاهای بودار، سرخ کرده، چرب، کباب شامی، کباب کوبیده، بادمجان و پیاز پرهیز نمایید.

دیفتری یا خناق

اگر در گلو بر آمدگی پیدا شد به قدر نخود که پس از بزرگ شدن به قدر فندق می‌رسد. در آخر و بیخ آن غده سفید بود و توأم با درد می‌بود، خفقان یا دیفتری می‌باشد. دیفتری را اغلب اطفال می‌گیرند.

علائم دیفتری آن است که بیمار ۲ تا ۱۶ روز پس از ورود میکروب به گلو احساس گلو درد می‌کند و درجه تبش به ۳۸ تا ۳۸/۵ می‌رسد. ضمن گلو درد لکه‌های سفید کوچک روی زبان کوچک که در آخر حلق است و لوزتین که (گام) هم نامیده می‌شود. ظاهر شده به تدریج پهن گشته و پردهٔ سفید مایل به خاکستری تشکیل می‌دهد که به آن غشاء کاذب می‌گویند. پس از چند روز غشاء کاذب در حنجره و اوایل نای نیز به وجود می‌آید. راه عبور هوا را تنگ می‌سازد و ایجاد خناق (دیفتری) می‌کند. در این موقع بیمار سرفه‌های خشک و خشن می‌کند که صدایش گرفته و خاموش است و به زحمت نفس می‌کشد. دایماً دستش را به طرف گلویش می‌برد تا شاید مانع تنفس را رفع سازد. بالاخره پس از فلج شدن ماهیچه‌های حلق و ماهیچه‌های تنفسی بیمار به حالت خفگی ممکن است برسد میکروب دیفتری نوعی باسیل است که یک دانشمند آلمانی به نام (لفلر) آن راکشف کرده است.

مبتلایان به این مرض باید با دیگران هم غذا نشوند. از چای خوردن و غذا خوردن در بیرون از منزل اجتناب نمایند، به صحت و سلامتی دیگران احترام بگذارند. نوعاً دیفتری در اثر کثافات و حرارت خون ایجاد می‌شود.

درمان گیاهی

برای درمان آن از خوراکی‌هایی که توصیه می‌شود استفاده کنید. کاهوی پخته شده، جوشانده ترب سیاه، آب پیاز، پیاز خرد شده در آبلیمو، شیر خنک، محلول نشاسته، پاچهٔ گوسفند، آب پرتقال، مغز خیار درشت و حتی زرد رنگ، سیر، آش گشنیز ساده، بذر ترب با سکنجبین، شربت توت، جوشانده ساقه و برگ گل گاوزبان.

به منظور قرقره نیز از این نسخه استفاده کنید به درمان سریعتر آن کمک می‌کند. پوست خشخاش، تخم گشنیز، گلنار فارسی، پولک‌های مغز فولوس و ریشهٔ شیرین بیان را مساوی نیمکوب نموده و به جوشانید. بعد آب آن را صاف نموده، پس از هر غذا با مقداری از آن

قرقره کنید. سپس یک استکان از آن را نیز کم کم به نوشید و در مدت درمان از مصرف ترشی جات، قند، شکر و چای بکلی پرهیز نمایید.

خروسک

همان لارنژیت حاد یا ورم مخاط حنجره می‌باشد که روی صدا هم تأثیر می‌گذارد.

توصیه‌های درمانی

جهت درمان آن هر روز صبح سه تا چهار عدد انجیر خشک را در یک لیتر آب به جوشانید و آب به دست آمدهٔ آن‌را سه قسمت نموده، هر قسمت را قبل از یک غذای روزانه به نوشید. در فاصله هر دو غذای روزانه انگور فراوان بخورید. از غذاهای بودار، سرخ کرده، فلفل، ادویه‌جات و شیرینی‌های قنادی پرهیز نمایید.

خنازیر

از بیرون گلو زیر گردن و زیر چانه می‌روید. در اول بسیار کوچک ولی به تدریج بزرگ شده مانند گوشت زیادی و گاهی هم آویزان می‌شود و علت آن خون سوخته، حرارت و غلبه حرارت بر جگر است.

توصیه‌های درمانی

اگر میل به درمان داشتید باید اول از این خوراکی‌ها پرهیز کنید. خرما، بادمجان، گوجه فرنگی، انواع فلفل، ادویه‌جات، ارده و شیره، سرکه و ترشی جات، شربت‌های غلیظ، مشروبات الکلی، سگ ماهی، کفال ماهی، غذاهای چرب و سنگین و ثقیل، غذاهای بودار و سرخ کرده، کته برنج، لعاب برنج، فرنی، فالوده، نخود لپه، از حرس، جوش و صحبت زیاد نیز پرهیز کنید.

جهت درمان سریعتر از این خوراکی‌ها استفاده نمایید. آش آبغوره، آش آلو، آش تمرهندی، غذاهای رقیق و لطیف، آب عناب، آب هویج صبح ناشتا، شاه توت، کاهو، عدس، آب جوشاندهٔ ریشهٔ کاسنی، آب جوشاندهٔ برگ کرفس، آب جوشاندهٔ بیخ بنفشه.

جهاز تنفس

ابتدای آن آخر حلق و گلو می‌باشد، انتهای آن ابتدای شش و ریتین است. بیماری‌هایی که از آن به وجود می‌آید عبارتند از: تنگ نفس، ضیق نفس، سرفه، سرماخوردگی سخت، برونشیت و درجه سوم (سل) می‌باشد. تنگ نفس در اثر کشیدن دخانیات زیاد یا جوهر لیموهایی که در آب نبات و ترشی‌ها، غذاهای بازار و زیاد سرکه خوردن یا کم بنیگی و ضعف مزاج ایجاد می‌شود.

توصیه درمانی

کسانی که به تنگی نفس مبتلا شده‌اند به منظور درمان بهتر است از دخانیات، گرد و غبار، سرما، استحمام در آب سرد و هر چیزی که آنان را حساس می‌کند. کاملاً پرهیز نموده و تا هر چه می‌توانند از خوراکی‌هایی که توصیه می‌شود استفاده نمایند. آب انار شیرین، آب پرتقال، آب هویج، آب به، مخلوط آب پیاز با آبلیمو، گیلاس، لیمو ترش، توت فرنگی، مغز خیارهای بزرگ، آب زردک، سیب درختی، فالودهٔ سیب سرخ با عسل، شیری که یک یا دو حبه سیر در آن جوشیده باشد، سیر، پیاز، ترب سیاه، تره فرنگی، کاهوی پخته، والک، کرفس، شنبلیله کوبیده با عسل، اسفناج، ریحان، زیره، نعناء، پونه، شوید، جوانه گندم، شربت زرشک، سنجد، پاچهٔ گوسفند، شیر خشت، شلغم پخته، مربای به یا شربت به، تمرهندی، قهوه، سرکه گرم با عسل، آش کدو با گشنیز، آش جو با تره، سوپ سیر، آب دم کردهٔ آویشن، آب دم کرده گل شقایق، آب دم کردهٔ سنبل‌الطیب، آب جوشاندهٔ شکر تیغال، آب دم کردهٔ مخلوط شنبلیله با پرسیاوشان.

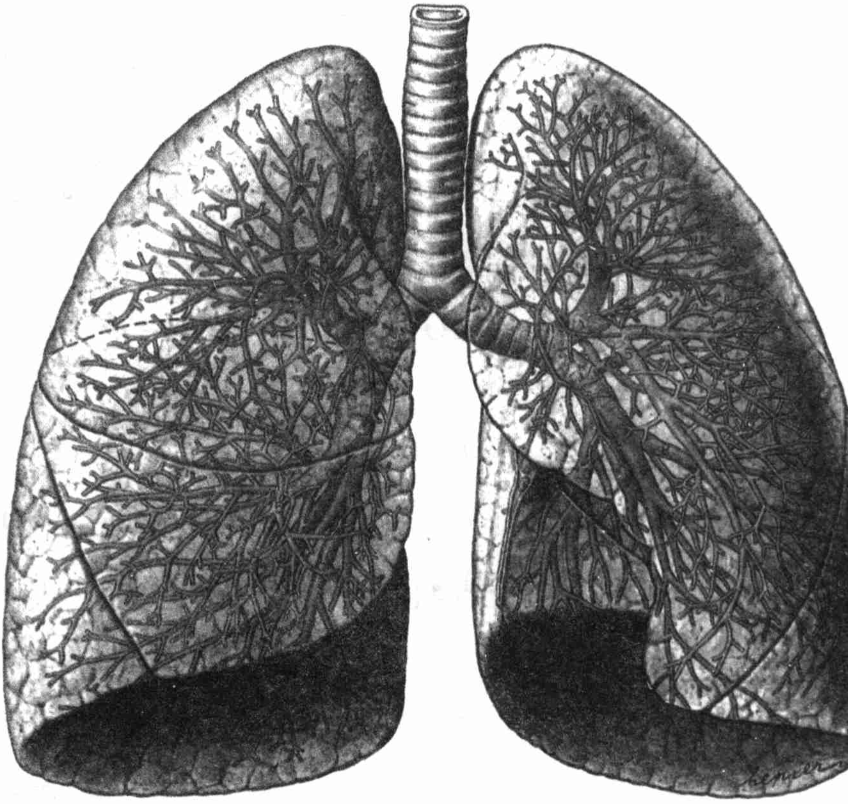
بلع و اقسام آن

بلع بر سه قسم است: بلع دهانی، بلع حلقی و بلع مری. ۱ ـ در بلع دهان به وسیله دندان‌ها غذا جویده شده و با کمک بزاق (آب دهان) خمیر می‌گردد و آماده پایین رفتن که شد تحویل دستگاه بلع حلقی می‌دهد.

۲ ـ در بلع حلقی پس از آن که غذا جویده شد، نرم و مرطوب گردیده قوهٔ جاذبه لقمه را از فضای دهان جذب نموده و وارد حلق می‌نماید. حلق هم در اینجا مأموریت خود را انجام داده و کار را تحویل دستگاه مری می‌دهد. بدانید که در اینجا همین قوهٔ جاذبه اگر از کار باز ایستد و عمل خود را نتواند انجام دهد، یک قطره آب هم از گلو پایین نخواهد رفت.

۳ ـ بلع مری در اثر انقباضات ماهیچه‌های حلقوی و طولی متناوب صورت می‌گیرد، رفته رفته لقمه به طرف معده رانده می‌شود، این حرکت تدریجی مری را حرکت دودی هم می‌نامند.

ریه یا شش



تودهٔ اسفنجی خاکستری رنگی است که فضای داخل قفسه سینه را پر کرده است. هر شش را پرده‌ای از خارج می‌پوشاند که به آن پرده (جنب) گویند. این پرده دارای دو لایه یا به عبارت دیگر دارای دو تکه می‌باشد که یکی به سطح خارجی شُش چسبیده و لایه دیگر به سطح داخلی قفسه سینه چسبیده است.

شُش‌ها مانند لاستیک حالت کششی دارند که اگر از راه نای به شُش‌ها باد کنیم آن‌ها مانند بادکنک باد خواهند شد، اگر ندمیم و باد نکنیم به حالت اولیه خود باز می‌گردند. شُش از دومیلیون کیسهٔ هوایی تشکیل یافته و هر شُش به ۲۵ سانتی متر می‌رسد. شُش راست دارای دو شیار می‌باشد که آن را به سه قسم تقسیم می‌نماید. شُش چپ از دو قطعه تشکیل شده و یک فرو رفتگی مخصوص دارد که جای قلب است.

هر شُش به شکل یک مخروط می‌باشد که سر آن بالا و قاعده‌اش روی پرده گوشتی به نام دیافراگم تکیه دارد.

تقویت ریه

برای تقویت نمودن ریه می‌توان از این خوراکی‌ها استفاده کرد. انار شیرین، خرمای خشک، توسرخ، فندق، بادام، کتیرا بادام، مویز، شیر، کاهو، ترب سیاه، نخود سبز، کرفس و نشاسته.

ذات‌الریه، برونشیت و سرماخوردگی

اگر این بیماری‌ها از سردی، رطوبت مزاج و بلغم باشد. از علائم مهم آن در طول روز سرفه‌های شدید و شب‌ها آرام است.

درمان گیاهی

ریشه شیرین بیان، گل آقطی، گل لادن، گل ورون، برگ و گل گوش خر، آویشن، کاکوتی، برگ شاهی آبی، برگ بو، برگ خشک سوسنبر، ریشه شیرین بیان، ریشه پامچال و ریشه زنبق همه را مساوی و اگر تهیه آنها میسر نبود. تعدای از آنها را تهیه نموده و به جوشانید، آب آن را هر صبح، ظهر و شب نیم لیوان بنوشید.

ذات‌الریه برونشیت، سرفه و سرماخوردگی: که از حرارت مزاج، غلبه صفرا و سودا باشد.

از علائم آن شب‌ها شدت آن زیاد و روزها آرام‌تر است.

درمان گیاهی

برای درمان آن باید از این نسخه استفاده نمایید. گل گاوزبان، برگ گاوزبان، ساقهٔ گاوزبان، گل بنفشه، گل پنیرک، دم گیلاس، مریم نخودی، عناب و پوست خشخاش را مساوی به جوشانید. آب آن را صاف و با شکر شیرین نموده به نوشید. روزی سه بار تکرار شود و از خوراکی‌هایی که طبیعت آن گرم است مثل انواع فلفل و ادویه‌جات و شیرین‌های قنادی پرهیز نمایید.

برونشیت و علم پزشکی

برونشیت حاد (التهاب نایژهٔ حاد): در اثر التهاب نایژه که باعث ملتهب شدن لایهٔ مخاطی پوشش دهندهٔ مجاری تنفسی تحتانی که به آنها نایژه و نایژهٔ کوچک می‌گویند، ایجاد می‌گردد. این عارضه وقتی بروز می‌کند که آنفلوانزا یا سرماخوردگی به پایین گسترش یابد. این ملتهب شدن باعث زیادی تولید ترشحات مخاط در مجاری تنفسی است. مژک‌های تنفسی باعث دور شدن ترشحات مخاطی به بالا و به سمت حنجره و حلق می‌شود، سپس سرفه ایجاد می‌گردد. این ترشحات را شخص به صورت خلط خاکستری یا زرد رنگ بالا می‌آورد. این علایم را ممکن است قبل و هم زمان با سرماخوردگی یا آنفلوانزا در التهاب نایژه وجود داشته باشد. عوامل شایع آن سوزش، گرفتگی و خس خس قفسهٔ سینه است.

برونشیت مزمن (التهاب نایژه مزمن): سرفه‌های خلط‌داری که در التهاب نایژه حاد به وجود می‌آید و بهبود نمی‌یابند یا به دفعات دیگر بروز می‌کند، غالباً منجر به ضخامت و تغییر شکل لایهٔ مخاطی نایژه‌های کوچک می‌شود. اگر در محیطی با هوای آلوده یا سیگار

کشیدن، این التهاب نایژهٔ مزمن بسیار زیاد شود و هر چه بیشتر از زمان آن بگذرد سرفه‌ها تشدید و ممکن است خس خس سینه ایجاد شود.

ذات‌الریه یا سینه پهلو: به انواع مختلف التهاب ریه ذات‌الریه یا سینه پهلو گفته می‌شود. این بیماری در اثر باکترهای مختلف مثل پنوموکوک، توبرکولوز (عامل سل) و لژیونلا است، ایجاد می‌گردد. سینه پهلو ممکن است در اثر قارچ‌ها مثل هپستوپلاسما یا توسط آغازیانی چون پنونوسیستیس کارینی پدید می‌آید. ذات‌الریه پنوموسیستیس در بیماران مبتلا به ایدز بسیار شایع است. این عارضه توسط مواد سمی مثل کلرین و گاز خردل که توسط ویروس‌های متعدد در اثر استنشاق می‌تواند آسیب شیمیایی به ریه‌ها واردکند، ایجاد شود. ملتهب شدن ریه‌ها در اثر استنشاق دود ایجاد نوعی ذات‌الریه شیمیایی می‌کند. پی بردن به این بیماری بسیار آسان است. طبیب با گوش کردن و با ضربات انگشت روی قفسه سینه جاهایی از ریه که هوا وجود ندارد را مشخص می‌کند یا از راه آزمایش و پرتونگاری ذات‌الریه یا سینه پهلو را تشخیص داده می‌شود.

اقسام سرفه

سرفه ممکن است ناگهانی یا دایمی یا نادر یا متناوب و بی‌درد یا دردناک، ساده و بی‌صدا یا طنین‌دار، قوی یا ضعیف، کوتاه یا طولانی، بزرگ یا کوچک، صدادار یا آرام و بی‌صدا، خشک یا پخته، طبیعی یا مصنوعی باشد.

سرفه‌ای را قوی گویند که شبیه سرفه‌های مصنوعی که منوط به قابلیت ارتجاع شش و ماهیچه‌های خانه‌های شش می‌باشد.

سرفه ضعیف عبارت است از سرفه‌ای که در اثر سختی و درد بازدم نتواند به میزان یک سرفه طبیعی برسد. سرفه نامبرده را می‌توان در این بیماری‌ها مشاهده نمود. آمفیزم ریوی، برونشیت، ذات‌الریه، ذات‌الجنب، تورم ماهیچه‌های بین دنده که این سرفه‌های ضعیف نوعاً دردناک می‌باشند.

سرفه ممکن است نادر، دائم، زیاد یا موقت باشد.

سرفه نادر: در ذات‌الجنب، ذات‌الریه و سرفه‌های زیاد در برونشیت دیده می‌شود.

سرفه‌های بی‌درد: در ورم مزمن خشک نای و بعضی بیماری‌های مزمن ریوی دیده می‌شود. طنین سرفه عبارت است از قوت ارتعاش تار آواهای خشک نای که متناسب است با قوت، فشار تار آواها، طول چاک نای و وضعیت مخاط آن. در این صورت سرفه ممکن است صدادار، بی‌صدا و موتی، خشک و پخته باشد. سرفه‌ای را پخته یا مرطوب نامند که با هوای خارج شده از شش مقداری مخاط آن را خشک نامند که ترشح وجود نداشته باشد مانند ذات‌الجنب .

سرفهٔ عقبه‌دار: معمولاً به هنگام سرفه بازدم کوتاه و عمیقی تولید می‌گردد، در این موقع چاک نای کاملاً باز نشده یا نیمه بسته باقی بماند ستون هوا بازدم یا تاردم به تار آواها برخورد نموده و تولید صدای کوتاه مختصری می‌نماید.

آزمایش زیر بین محوطه سینه در تشخیص بیماری‌های گوناگون مهم است. عمل کرد محوطه سینه عبارت است از شناختن اقسام مختلف حرکات دم زدن و عدم توافق آن‌ها.

حرکات دم زدن مریض مبتلا به سل عبارت است از انقباض و انبساط جدار خارجی قفسه سینه، این عمل منوط است به فعالیت و شدت حرکت ماهیچه‌های دم زدن بین دنده و حجاب حاجز ماهیچه‌های نامبرده قطر طولی و افقی قفسه سینه را منبسط می‌نماید. این عمل در مرض سینه پهلو کاملاً مشاهده می‌گردد به نحوی که صندوقه سینه حرکت مرتب و منظم خود را نشان می‌دهد.

انقباض حجاب حاجز، دنده‌ها را از یک دیگر دور و نزدیک می‌کند به علاوه فشار حاصله از شش،هوا را به روده‌ها و اندرونه‌های محتوی حفره شکم منتقل می‌نماید. هنگام بازدم حجاب حاجز منبسط و به وسیله روده‌ها به جلو رانده شده و دنده‌ها پایین و بالا می‌آید. لذا افزایش تعداد دم زدن و نفس زدن در حرکت و علامات در ریه و هم چنین در موقع استراحت تغییرپذیر است. مخصوصاً در تورم شش (ذات‌الریه و غیره) اگر ناگهانی

دم زدن و نفس کشیدن کاهش یافت علائم بیماری سخت بوده‌است و پیش بینی آن را باید خطرناک اعلام کرد. مانند اواخر سل یعنی درجه سه که نفس و دم آرام، بطیء و کُندی به نظر می‌رسد.

آمفیزم و علم پزشکی

آمفیزم چیست؟:التهاب نایژه مزمن و آمفیزم که همیشه با هم هستند و این دو عارضه به عنوان بیماری انسدادی ریه شناخته شده‌اند. در التهابات نایژه‌ای مجاری تنفسی از راه کلفت شدن دیوارهٔ نایژه‌ها و ترشحات مخاط بیش از حد این مجاری را مسدود کرده تنگ می‌نماید. این پدیده به نوبهٔ خود بازدم را مشکل می‌کند زیرا مقاومت نسبت به جریان هوا افزایش می‌یابد. ترشحات ریه توانایی تخلیه شدن را ندارند و این خود باعث ورود سلول‌های سفید خون به محل می‌شود. این سلول‌ها آنزیم‌های مخرب آزاد می‌کنند که در نهایت باعث پارگی کیسه‌های هوایی می‌شوند. این پارگی‌ها در کیسه هوایی با مبادله اکسیژن و دی اکسید کربن از ورای غشای مویرگی آلوئولی و کیسه هوایی کارآیی لازم را نخواهد داشت.

نشانه‌ها مهم آمفیزم چیست؟: سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس. در موقعی که این بیماری پیشرفته شده باشد با پر شدن هوای بیش از حد در ریه‌ها قفسه سینه مثل بشکه می‌شود. عفونت ریوی خفیف ممکن است به‌کندی بهبود یابد به طور قابل توجهی علایم آمفیزم را تشدید کند. بیشتر افراد نمی‌توانند دراز بکشند و در وضعیت نیمه نشسته می‌خوابند زیرا تنگی نفس مانع درست خوابیدن می‌شود. در مواقعی که آمفیزم شدید باشد پوست و لب‌ها کبود می‌شوند(سیانوز) زیرا خون اکسیژن‌دار برای حفظ ظاهر صورتی رنگ وجود ندارد.

با پیشرفت آمفیزم سایر دستگاه‌های بدن گرفتار می‌شوند. قلب ممکن است بزرگ شود

زیرا کاهش اکسیژن خون، عروقی خونی ریه را منقبض می‌کند و این مسئله کار قلب را برای تلمبه کردن خون به ریه بیشتر می‌کند. این عارضه به قلب ریوی معروف است. معمولاً به شکل یک نارسایی قلبی ظاهر می‌شود. ورم پاها و افزایش خستگی پذیری از نشانه‌های زود رس هستند. ضربان قلب نامنظم، وریدهای گردنی اتساع و حتی سیانوز ممکن است بعداً بروز کند. گلبول‌های قرمز تعدادشان ممکن است افزایش یابد. در مغز خونرسانی کاهش می‌یابد و ممکن است باعث تحریک پذیری، منگی، سردرد و بی‌خوابی می‌شود. در آمفیزم شدید خطر ورود هوا به فضای جنب افزایش می‌یابد. در این عارضه ریه در اثر پارگی روی هم می‌خوابد و هوا به فضای جنب که بین ریه‌ها و قفسه سینه قرار دارد، وارد می‌شود. چگونه می‌توان آمفیزم را مهار کرد.

۱ ـ از خوراکی‌های مقوی و مغذی پر پروتئین استفاده کنید.

۲ ـ از تماس با افراد مبتلا عفونت تنفسی دوری کنید.

۳ ـ سیگار کشیدن را قطع کنید.

۴ ـ از هوای آلوده به پرهیزید.

۵ ـ با نوشیدن مقدار زیادی آب که باعث نرم شدن خلط می‌شود و می‌توان به راحتی با سرفه آن را بالا آورد.

نکات مهم در تنفس و دم زدن

به طور کلی در هر تنفس سه چیز باید مورد بررسی قـرار گیرد. ۱ ـ جنس دم زدن ۲ ـ شدت دم زدن ۳ ـ آهنگ و صدای دم زدن.

در بیماری‌های سل، آمفیزم ریوی و ذات‌الریه در دورهٔ جگری شده بافت‌های ریوی این گونه باز دم مشاهده می‌شود. ماهیچه‌های دم زدن هنگامی دردناک می‌گردند که حرکات دم زدن سینه و پهلوها در حال لرزش تدریجاً صورت گرفته و آن حالت را به دم زدن لرزنده می‌نامند.

گاهی در اثر کاهش نیروی تنفسی ششها، دم زدن تند گردیده و خروج هوا نیز از شش به مانعی بر خورد می‌کند. مثل اشخاص مبتلا به ذات‌الریه و ذات‌الجنب‌های پنوموتراکس و فیتیزی (سل ریوی) و در کلیه بیماری‌هایی که تصفیه خون و تبدیل گاز کربنیک آن با اکسیژن دچار مانع شود. در اوایل و ابتدای سل هوای درون خانه‌های شش رقیقتر از حد طبیعی می‌گردد و جدار سینه به واسطه ترشح در پرده جنب یا استسقاء شش یا حفره‌های انگلی سل را تشکیل می‌دهد.

در مرض سل شش به واسطه دمل‌های چرکی صدای تنفس کاملاً طبلی و تو خالی به نظر می‌رسد. هر گاه اطراف حفره‌های سلی و انگلی نازک و نرم گردد صدای دقه‌ای و فلزی می‌دهد. گاه حفره‌های بزرگ سلی مخصوصاً در جگری شدن شش از حفره‌های سلی صدای کوزهٔ ترک دار شنیده شود یا صدای دست‌ها خود انسان که به هم ببندد و بر سر زانوی خود بزنند آن قسم صدا شنیده می‌شود.

سیاه سرفه

سیاه سرفه اغلب در اطفال خردسال دیده می‌شود. در بعضی مواقع به قدری شدت پیدا می‌کند که طفل در موقع سرفه کردن سیاه می‌شود و نزدیک است که نفس وی بند بیاید.

سیاه سرفه جزو امراض واگیردار محسوب می‌شود. سرفه را زمین لرزه بدن می‌گویند و باید از آن جلوگیری بشود. زیرا ممکن است گاهی شدت سرفه باعث شود شخص مبتلا به تناس (قر) و باد فتق بشود.

سیاه سرفه را سه ماه سرفه هم می‌گویند. چون اکثراً بعد از سه ماه خود به خود خوب خواهد شد.

درمان گیاهی

برای درمان سیاه سرفه از این خوراکی‌ها استفاده کنید. آب پرتقال شیرین، سیر، تربچه، عماج، نشاسته پخته، آش شلغم، آش کدو، آش ساده، چلو ساده.کم چربی، شیر، فرنی، شیر برنج، نخود آب، شش گوسفند، جوجه خروس، زردهٔ تخم مرغ، شربت ترب سیاه، شربت شلغم.

جهت بهبود سریعتر نیز می‌توان از این نسخه استفاده کرد. آویشن شیرازی، گل گاوزبان، کاکل ذرت، پر سیاوشان، مغز ناخنک، گل زوفا، ریشه شیرین بیان، اسطوخودوس هندی، سه پستان و دم گیلاس را مساوی نیم کوب کنید. هر صبح، ظهر و شب قبل از غذا دو قاشق غذاخوری آن را در دو لیوان آب به جوشانید و آب صاف کرده آنرا کم کم به نوشید.

سل

این بیماری اقسام مختلف دارد، سل سینه یا سل ریوی، سل استخوانی، سل جلدی یا سل پوستی. اصولاً بیماری خانمان سوز سل یکی از بزرگترین بلایایی است که نسل بشر همواره گرفتار آن بوده و همه ساله قربانی‌های فراوانی در راه این مرض مزمن داده است. علایم آن خیلی به کندی و به طور مخفی بروز می‌کند به طوری که گاهی ممکن است سالهای سال به طول بکشد تا ظاهر شود.

راه ورود این مرض بیشتر دستگاه تنفس است ولی از راه دستگاه گوارش نیز امکان سرایت را دارد. این بیماری واگیردار است. برای مسلول شدن جماعتی بس است که آدم مسلول در یک کافه غذا میل نماید یا در یک قهوه خانه چای میل کند یا در سالن سینما و اماکن عمومی فقط تنفس نماید یا خلط سینه خود را بر زمین اندازد. سرایت این بیماری به دو طریق صورت می‌گیرد:

۱ ـ سرایت مستقیم است که وقتی بیمار سرفه می‌کند میکروب‌ها را در فضا پخش می‌سازد. وقتی اشخاص سالم در چنین هوایی تنفس می‌کنند میکروب سل که در جو هوا

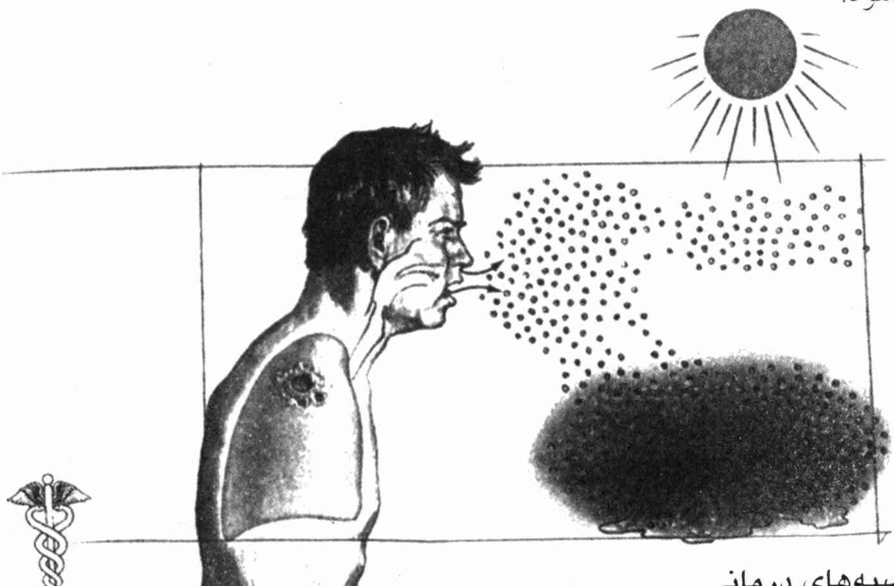
هست وارد دستگاه تنفس آنها می‌شود.

۲ ـ سرایت غیر مستقیم آن وقتی است که بیمار خلط سینه خود را روی زمین می‌اندازد و پس از خشک شدن یا به وسیلهٔ جاروب کردن رفته‌گران یا به وسیله باد یا مگس‌ها که بر روی آن خلط‌ها می‌نشینند دست و پایشان آلوده می‌گردد. غذا، میوه‌جات، خواروبارها را آلوده می‌سازد و بیماری را به اشخاص سالم سرایت می‌دهند.

عواملی که بدن را مستعد قبول سل می‌نماید عبارت است از:

ضعف جسمانی، آلودگی‌های شدید مثل معاشرت، حشر و نشر با بیماران مبتلا به سل، مستعد بودن مزاج کودکان و خردسالان، کسانی که مسمومیت بدنی دارند مثل اشخاص معتاد به الکل، تریاک، سیگار و غیره این گونه بدن‌ها مستعد قبول سل می‌باشند.

شروع بیماری غالباً با سرفه‌های تک تک خشک، درد سینه و لاغری تدریجی آغاز می‌شود.



توصیه‌های درمانی

راه درمان آن این است که اولاً پرهیز کنید از خوردن عسل، سرکه و ترشی‌جات، گوشت، مشروبات الکلی و نیز از کارهای سخت و پر زحمت، بی‌خوابی شب و شهوت‌رانی، استمناء، گرد و غبار، گرد فلزات و استشمام بوی اسیدی متعفن دوری گزینید

و برای درمان سریعتر از خوراکی‌های فوق استفاده نمایید. خربزه، هندوانه، انگور زرد و رسیده، توت فرنگی، گوجه فرنگی، سیر، ماءالشعیر، خرمای کاملاً رسیده، سالاد کاهوی خالص. ضمناً هوای آزاد، شادی، تفریح و استراحت در هوای کوهستانی و مکان‌هایی که درخت کاج فراوان است به درمان سل کمک می‌کند.

علایم اولیه مرض سل

همین که چندی از پیشرفت مرض می‌گذرد شخص مبتلا به سل دست به گریبان این علائم‌ها خواهد شد. خستگی عمومی، پریدگی رنگ، بی‌اشتهایی به غذا، لاغری محسوس، تب‌های نامنظم، کم‌حرفی، بی‌حالی، خنده ننمودن، بی‌حس درکارهای روزانه.

تب سل معمولاً بعد از ظهرها از ساعت ۴ تا ۷ شروع می‌شود و تا ۱۲ و ۱ بعد از نصف شب با عرق فراوان و ضعف شدید خاتمه می‌یابد. این قسم را نوعاً سل درجه اول می‌نامند. در دوره دوم سل که آن را درجه دوم می‌نامند، سرفه و تنگی نفس زیاد می‌شود و همراه سرفه اخلاط سبز رنگ که ذرات خون هم گاهی با آن آلوده است مشاهده می‌شود. دوره سوم بیماری سل با تشکیل حفره‌های نسبتاً بزرگ در شش‌ها به نام (غارهای سلی) شروع می‌شود که تأثیرانگیزترین دوره بیماری است. امیدوارم نصیب هیچ کس از افراد بشر نشود. زیرا علاوه بر لاغری دچار سرفه بسیار شدید، پیاپی و تنگی نفس ناراحت کننده می‌گردد. در ضمن اسهال شدید بیمار را رنج فراوان می‌دهد. در این روزها لاغری بیمار به قدری محسوس است که اگر همه روزه وی را وزن نمایند کاهش تدریجی وزن بیمار را به وحشت می‌اندازد و پس از مدت بسیار کم اگر حال بیمار بدین منوال باشد مرگ پیش می‌آید.

پس با دلایل فوق معلوم گردید علائم سل عبارت است از سرفه‌های تک تک و لاغری شبانه روزی، تب، اخلاط سبز رنگ و اسهال. یکی از دانشمندان آلمانی معروف به (کخ) میکروب سل را کشف نموده و به همین خاطر نام آن میکروب را باسیل کخ می‌گویند.

میکروب سل به قدری مقاوم است که می‌تواند در سرمای ۱۸۰ درجه مقاومت کند و ۸ روز زنده بماند چه رسد به جاهای تاریک و مکان‌ها خشک که مدت‌های مدید ممکن است زنده بماند. اگر خلط سینه مسلول در خیابان بر زمین افتد و نور آفتاب آن را خشک نماید می‌تواند ماه‌ها آن میکروب به زندگی خود ادامه دهد. اما حرارت وگرمای شدید فوراً آن را از بین می‌برد.

علم طب جدیداً به امتحان رسانده که اگر میکروب سل (باسیل کخ) را یک دقیقه در حرارت ۹۵ درجه قرار دهند فوری می‌میرد و در حرارت ۷۰ درجه پس از ده دقیقه در حرارت شصت درجه بعد از یک ساعت از بین می‌رود. نور آفتاب به فاصله دو ساعت میکروب سل را از بین می‌برد و اشعه ماوراء بنفش به فاصله ده دقیقه آن را می‌کشد.

به همین دلیل آسایشگاه‌های مسلولین را در مناطق کوهستانی، خوش آب و هوا که کاملاً رو به آفتاب باشد بنا می‌کنند و به همین علت است که کلیه برزگران و اشخاصی که در نور آفتاب کار می‌کنند ابداً به این مرض مبتلا نخواهند شد. میکروب سل از خود زهر آبی ترشح می‌کند که نام آن (توبرکولین) می‌باشد. وقتی میکروب از راه تنفس وارد شش شد به دیوارهٔ کیسه‌های هوایی می‌نشیند و زیاد می‌شود. رفته رفته در چندین مرکز که جمع گردیدند به یک دیگر متصل شده و به بزرگی ته سنجاق یا عدس می‌رسند در این مرکزها ماده ژلاتین مملو از میکروب سل زنده و فعال موجود است. گلبول‌های سفید که دافع امراض وارده می‌باشند مدتی مشغول به مدافعه و جلوگیری از میکروب می‌باشند. گاهی ممکن است به علت تقویت بدن و نیروی آماده و قوی بودن گلبول‌ها میکروب (باسیل کخ) تاب مقاومت در را نداشته باشد. گلبول‌های سفید همانا به فعالیت خود ادامه داده و تا آخرین کوشش خود را به خرج خواهند داد تا میکروب سل را رفته رفته ضعیف و از بین ببرند.

تشخیص امراض سل ریه

۱ـ اخلاط مریض را در آتش سرخ گداخته بیاندازند اگر بوی عفونت زننده‌ای داشت و دود آن عفن بود صاحب آن مسلول است.

۲ ـ خلط سینه مریض را در ظرف آب صافی بیاندازند اگر خلط روی آب ایستاد مریض مبتلا به بلغم زیاد است و مسری نیست ولی اگر ته نشین شد مرض سل است.

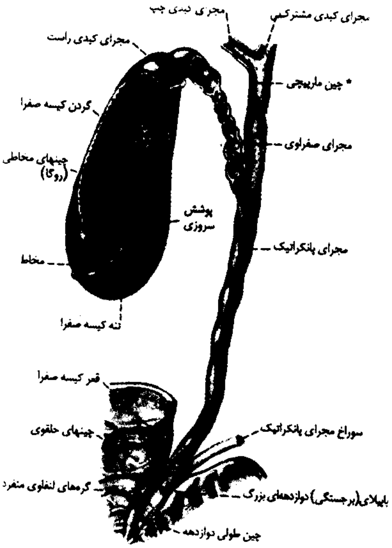
۳ـ به چشمان مریض نظر افکنید اگر سفیدی چشم مایل به‌کبودی بود و پای چشم گود افتاده بود مسلول است.

۴ ـ مریض مشکوک را به تفریحات خنده‌آور ببرید و او را زیر نظر بگیرید ابداً میل به خنده ندارد و اگر هم روی عادت خنده نماید تبسم آمیخته با گرفتگی است باید یقین دانست با جمع شرایط فوق مرضی سل است.

سل جلدی یا پوستی

در زیر پوست بدن ریشه کرده، مانند دانه‌های پسته شده یا تقریباً مانند توت درشت شده، بر آمدگی به هم می‌زند و در اوایل خارش دارد. بعداً از شدت خارش به مرور کاسته می‌شود، به ازدیاد آن می‌افزاید. اغلب در پشت گردن، ران پا، پشت انگشتان دست، ماهیچه پا مکان رشد و نمو این میکروب می‌باشد. تاکنون اقسام آن به چندین رقم رسیده است که همه آنها زادهٔ یک میکروب سل پوستی می‌باشد.

کیسهٔ صفرا



در سمت راست بدن زیر کبد کیسهٔ کوچکی به اندازه یک گلابی کوچک به طول ۷ تا ۱۰ سانتی متر و عرض ۳ تا ۴ سانتیمتر به نام کیسهٔ صفرا وجود دارد. این قسمت دارای عملی مهم است، بدین معنی صفرایی که توسط کبد ساخته می‌شود در این کیسه جمع شده و از آنجا به وسیله لولهٔ نازکی وارد لولهٔ دوازدهی (اثنی عشر) می‌شود.

عمل صفرا: این کیسه کوچک در حقیقت انبار صفرا است. صفرا وقتی وارد روده شده از یک طرف در هضم غذا کمک می‌کند و روده‌ها را از طرف دیگر ضد عفونی نموده باعث سرعت تخلیه روده می‌شود، به طوری که وقتی صفرا کمتر از میزان معمولی ترشح شود شکم نفخ کرده غذا هضم نمی‌شود و شخص به یبوست دچار می‌شود.

توصیه‌های درمانی

خوراکی‌هایی که یبوست ایجاد می‌کند و شخص مبتلا به یبوست می‌بایستی از آنها پرهیز نماید بدین شرح می‌باشد. لوبیا، باقلا، برنج، بیسکویت، نان سفید، الکل، ادویه‌جات، ماکارونی، سیب زمینی سرخ کرده (چیپس)، شیرینی‌های قنادی، شکلات،

موز، تخم مرغ، شاه بلوط، خرمالو، خامه، پنیر مانده کنسروها، انواع ساندویچ، شیر جوشانده، ماهی های بزرگ، گوشت گاو، بز و خرگوش.

این خوراکی ها یبوست را بر طرف می‌سازد. انگور همراه با پرتقال، انگور همراه با توت فرنگی، انگور همراه با گیلاس، مربای انجیر، کمپوت انجیر، گیلاس، توت فرنگی، خربزه، برگه زرد آلوی خیسانده، انجیر خشک آب انداخته با آبش، آلوی خشک، ذرت، گلابی، پرتقال همراه با زرد آلو، پرتقال همراه با آلبالو، پرتقال همراه با خربزه، پرتقال همراه با گلابی، کاهو، کرفس، کلم، کلم قمری، گوجه فرنگی، تره، شوید، ترخون، اسفناج، خاکشیر با سکنجبین.

ورم کیسه صفرا

همانطور که آپاندیس متورم می‌شود و روده ورم می‌کند این کیسه کوچک نیز بر اثر هجوم میکروب‌ها متورم شده، درد سختی در زیر دنده‌های طرف راست بدن ظاهر می‌شود و شخص گاهی به یرقان دچار می‌گردد. گاهی حالت استفراغ دست می‌دهد و شخص دچار تب می‌شود. شانه راستش به درد سنگینی دچار می‌شود، علایم سوء هاضمه در انسان ظاهر می‌شود و در موقع گرسنگی درد در ناحیه شکم ظاهر می‌شود که با خوردن غذا مرتفع می‌گردد.

البته تمام این علایم مربوط به چرکین شدن کیسه صفرا می‌باشد به طوری که در این کیسه کوچک به جای صفرا مقدار زیادی چرک (عفونت) جمع می‌شود.

توصیه‌های درمانی

در این صورت باید شخص مبتلا از این خوراکی ها جداً پرهیز کند. چربی جات، دنبه، گوشت‌های قرمز، تخم مرغ، میوه‌های هسته دار، نمک.

ضمناً شخص مبتلا باید از فکر کردن زیاد، اختلافات خانوادگی، شکست، ناامیدی،

اضطراب، بدبینی‌ها، غم و غصه، گریه و شرکت در مجالس عزا دوری گزیند و جهت درمان سریعتر از این خوراکی‌ها استفاده نماید. غذاهای آبکی ساده بدون چربی، جوجه خروس، ماءالشعیر، آب برگ‌های کاهو، آب کاسنی تازه، عرق کاسنی، عرق بید، خرفه تازه، شیر خشت، ترنجبین، زغال اخته فرنگی.

گاهی کیسه‌ی صفرا اول ورم می‌کند بعد آب می‌آورد. جهت تخلیه کیسه‌ی صفرا بهتر است از خوراکی‌های فوق استفاده شود. آب پرتقال، آب شاه توت، آب انار شیرین، آب زرشک، آبغوره، آش آبغوره، ماست، دوغ، چهار ترشی، دم کردهٔ قاریقون.

کیسه‌ی صفرا که پر شد اگر از راه مدفوع خارج شود چندان ضرری نمی‌رساند ولی اگر به خون راه پیدا کند تبدیل به زردی یرقان خواهد شد. چون در وسط کیسه‌ی صفرا لوله بزرگی است که خون از پاها، دست‌ها و سایر اعضاء وارد آن لوله شده و از وسط کبد عبور نموده وارد قلب می‌شود. اما اگر مانند قنات آب که پشته می‌اندازد و آب‌ها به عقب بر می‌گردد کبد کُند و تنبل شود، آن لوله نتواند خون را بگذارند و به عقب برگردد انسان مبتلا به زردی یرقان می‌گردد. در صورت مبتلا شدن باید از این خوراکی‌ها بیشتر استفاده نمود. آب انگور، آب خیار، آب هویج صبح ناشتا، آب انار، آب هندوانه با سکنجبین، آب زردک، آب تمرهندی، آب لیمو، آب به، کدوی پخته یا خام، سنجد، سیب درختی قرمز، شیرهٔ کاسنی تازه، تربچه صبح ناشتا، کلم، کاهو، پیاز ترشی، آب اسفناج با شکر، نعنا، پیاز پخته به اضافه سرکه، شربت آلو، شربت انار، گشنیز، کرفس، ریواس، نخود سیاه (نخود لپه) ماش، زرد چوبه، تخم ترب با سکنجبین، خاکشیر با سکنجبین صبح‌ها ناشتا، عرق کاسنی، بلع نمودن ماهی‌های ریز رودخانه یا ماهی به طور زنده، ماءالعشیر، آب جوشاندهٔ اکلیل کوهی، آب جوشاندهٔ ریشهٔ کاسنی، آب جوشانده برگ کرفس.

پر شدن کیسه صفرا

گاهی ممکن است به قدری عفونت داخل کیسهٔ صفرا زیاد شود که دهانه کیسه را بگیرد

و مانع از کار و عمل آن شود.

توصیه‌های درمانی

در این صورت باید بکلی از این خوراکی‌ها پرهیز کرد. انواع چربی، دنبه، گوشت‌های قرمز، شیر، میوه‌های هسته‌دار.

از این خوراکی‌ها بیشتر مصرف شود. انگورهایی که سبز است و هنوز شیرین نشده باشد، سوپ و غذاهای آبکی ساده، گوشت جوجه خروس پخته شده، ماءالشعیر، خرفه تازه، کاهو، آب کاسنی تازه، عرق کاسنی، عرق بید، ترنجبین، شیر خشت، عناب.

ضمناً گریه، غم و غصه، فکر زیاد، بد بینی، ناامیدی و اضطراب بسیار مضر است و باید از آنها اجتناب نمود.

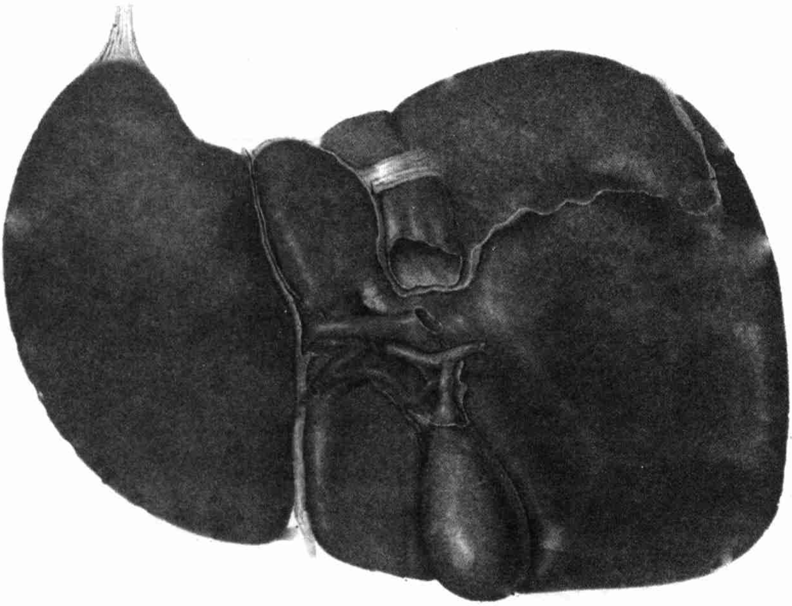
غده‌های چرکین کیسه صفرا

گاهی ممکن است آنقدر غده‌های چرکی در سرکیسه صفرا به وجود آید که مریض را به هلاکت برساند، پزشک را نیز به اشتباه بیندازد و پزشک حدث بزند که امکان دارد سرطان معده باشد. در صورتی که همانا غده‌های چرکین می‌باشند که پیروی از دستورات فوق لازم و واجب است.

توصیه‌های درمانی

لازم به توضیح است که مواد غذایی در روده باریک با صفرا، شیرهٔ لوزالمعده و هم چنین با شیره‌ای که از دیواره روده باریک ترشح می‌شود آغشته می‌گردد. پس از تغییرات زیاد قسمت قابل ملاحظه آن از دیواره روده باریک جذب و بقیه مواد به روده فراخ وارد می‌شود، در آنجا نیز قسمت اعظم آن جذب می‌گردد و باقی مانده به صورت مدفوع از مقعد خارج می‌شود.

کبد



غده‌ای است حجیم به رنگ قرمز قهوه‌ای که وزن آن با خون حدود ۲۴۰۰ گرم و در انسان مرده حدود ۱۵۰۰ گرم می‌باشد. طول کبد از طرف راست به چپ ۲۸ سانتی متر و عرض آن در جهت قدامی، خلفی ۱۸ سانتی متر و ارتفاع آن در جهت بالا به پایین ۸ سانتی متر می‌باشد.

نقش کبد در بدن انسان

زمانی که غذا در بدن هضم می‌شود، موادی از آنها به‌دست می‌آید که این مواد از راه رگ‌ها به سمت کبد می‌روند.

این غده نقش مهمی در تنظیم ترکیبات خون و واکنش‌های شیمیایی بدن دارد، از جمله موارد مهم آن عبارتند از:

تولید و ذخیره سازی پروتئین‌ها، تنظیم متابولیسم پروتئین‌ها و محصولات آنها، ذخیره قند و چربی، خنثی کردن اثرات مواد سمی بر بدن، تولید ماده‌ای به‌نام صفرا که این ماده باعث هضم غذاهای چرب می‌شود. تولید گلبول قرمز، ذخیره‌سازی گلبول قرمز و ترکیبات آن و بالاخره شکستن گلبول‌های قرمز پیر که دارای رنگ‌دانه هموگلوبین می‌باشد.

خوراکی‌های مفید برای تقویت کبد

به منظور تقویت کبد می‌توان از این خوراکی‌ها استفاده کنید. شوید، جوزبویا، انجیر، زیره سیاه، به شیرین خام، آب انار شیرین، شربت زرشک، سکنجبین به لیمو، آب خیار، خاکشیر و سکنجبین صبح ناشتا، روغن زیتون با آب لیمو صبح ناشتا، دم کردهٔ سنبل‌الطیب، آب کدو، عرق شاهتره، عرق کاسنی، لعاب اسپرزه، شیره چهار تخم (مخلوط تخم هندوانه، تخم گرمک، تخم کدو، تخم خیار که همگی باید خام باشند).

کبد و علم پزشکی

هپاتیت چیست؟

آیا می‌دانید که هپاتیت مربوط به کبد است؟ این بیماری ناشی از آثار مستقیم یا غیر مستقیم ویروس‌هایی است که کبد را آلوده می‌کنند. نام این ویرس‌هاA، B، C، D و E می‌باشدکه به ترتیب نام بیماری آن هپاتیت A، هپاتیت B، هپاتیت C، هپاتیت D، هپاتیت E می‌باشد.

هر یک از این پنج ویروس منجر به هپاتیت حاد می‌شوند. تنها نوع B، C و D منجر به هپاتیت مزمن و عفونی می‌شوند که بیش از ۶ ماه طول می‌کشد.

آمار نشان می‌دهد که تقریباً سالانه ۱۵۰۰۰ مرگ با آثار هپاتیت ویروسی ارتباط دارد و

۱۰ درصد هپاتیت‌ها مربوط به انتقال خون است و ۵ درصد موارد نامعلوم است.[1]

نحوه‌ی تشخیص

هپاتیت زمانی مورد شک قرار می‌گیرد که علایم آن شدید باشد و شروع ناگهانی داشته و طول مدت آن کوتاه است. این علایم عبارتند از: خستگی، کسالت، بی‌اشتهایی، تهوع، استفراغ، سردرد، تب و درد در قسمت بالای شکم. در صورت مشاهده چنین علایمی باید به پزشک مراجعه کرد. پزشک با آزمایش‌های دقیق نوع هپاتیت را تشخیص می‌دهد.

هپاتیت A

هپاتیت A شایع‌ترین شکل هپاتیت ویروسی در جهان است. راه انتقال این ویروس به انسان از طریق دهان و مدفوع می‌باشد و موارد نادری در حین انتقال خون نیز گزارش شده است. مقادیر زیادی از این ویروس در مدفوع و صفرای افراد آلوده مشاهده می‌شود. زمان دفع ویروس ممکن است ماه‌ها طول به کشد و این مدت در کودکان بیشتر از بزرگسالان است. بیشترین منابع گزارش شده عفونت را در ایالات متحده نشان می‌دهد. تماس جنسی یا خانگی با افراد آلوده شایع‌ترین علت است که حدود $\frac{۱}{۴}$ موارد را تشکیل می‌دهد. دیگر عوامل عبارتند از: کارمندان در مراکز مراقبت روزانه، مسافرت‌های بین‌المللی، تزریق دارو و افراد هموسِکسوال. ضعف بهداشت و تجمع زیاد جمعیت در یک محل، آب و غذای آلوده مثل شیر و صدف ماهی‌ها. لازم به ذکر است که ۵۰ درصد از موارد عفونت منبع مشخصی ندارند.

نشانه‌های ظهور این بیماری از زمان عفونت تا شروع علایم حدود ۱۵ تا ۵۰ روز و میانگین آن حدوداً ۴ هفته است. شروع علایم معمولاً به صورت ناگهانی است. علایم آن

۱ـ این آمار مربوط به ایالات متحده آمریکا است.

شبیه به بیماری‌های ویروسی است و عبارتند از: تب، بی‌اشتهایی، احساس کسالت، خستگی، سردرد، تهوع و استفراغ در قسمت فوقانی سمت راست شکم، احتمالاً کاهش وزن، تیره شدن ادرار به رنگ خاک رس(کم رنگ) و بالاخره بزرگ شدن کبد. این بیماری برق آسا بروز می‌کند و هر ساله ۱۰۰ مرگ ناشی از هپاتیت A رخ می‌دهد.

پیشگیری

۱ ـ تقویت و سالم نگه داشتن کبد از طریق مصرف مواد غذایی و میوه‌ها که در مباحث قبل به آن اشاره شد.

۲ ـ زدن واکسن که در این مورد ۲ واکسن سالم و بسیار اختصاصی برای هپاتیت A وجود دارد. این واکسیناسیون برای کارکنان در مراکز مراقبت روزانه، مدارس، مسافران (یک ماه قبل از سفر) می‌باشد.

هپاتیت B

ویروس این بیماری شایع‌ترین علت هپاتیت مزمن در سراسر جهان است. طبق آمار سازمان بهداشت جهانی بیش از ۳۵۰ میلیون نفر به طور مزمن به این ویروس آلوده شده‌اند.

هپاتیت B از طریق والدین یا تماس سطوح مخاطی با مایعات آلوده به هپاتیت B منتقل می‌شود. این ویروس در تمام مایعات بدن شامل بزاق، اشک، شیر مادر، مایع معده، ادرار، منی، ترشحات واژن شناسایی شده است.

ویروس این بیماری بسیار پایدار است و می‌تواند در دمای اتاق بیش از ۶ ماه زنده بماند. شایع‌ترین عوامل خطر، انتقال فعال جنسی و تزریق داروها هستند. سایر عوامل خطر که شناخته شده است عبارتند از: تماس با افراد هموفیلی، همودیالیز و اهدای خون، انتقال از جراح به بیمار، انتقال از مادر آلوده به نوزاد. علایم اولیه این بیماری عبارتند از:

بی‌قراری، خستگی، سردرد، تهوع و ناراحتی شکمی و بزرگ شدن کبد.

پیشگیری

۱ ـ تقویت و سالم نگه داشتن کبد، رعایت اصول بهداشتی، رعایت بهداشت در رابطه با عوامل انتقال دهنده.

۲ ـ زدن واکسن، واکسیناسیون همه نوزادان و کودکانی که قبلاً تا سن ۱۱ سالگی واکسینه نشده‌اند.

هپاتیت C

این بیماری در سال ۱۹۸۹ به خوبی شناخته شد و عامل آن یک ویروس است. انتقال ویروس به صورت اولیه از طریق تلقیح زیر جلدی یا داخل وریدی صورت می‌گیرد. مکان اولیه تکثیر کبد است. درکشورهایی مثل آمریکا تقریباً ۳/۹ میلیون نفر به طور مزمن مبتلا می‌شوند و هشت هزار تا ده هزار مرگ در سال به آثار مستقیم این ویروس نسبت داده می‌شود.

این ویروس افراد را با هر سن و نژادی آلوده می‌کند، اما بیشترین موارد حاد در میان بزرگسالان جوان بین ۲۰ تا ۳۹ سال دیده شده است. عوامل خطر در این بیماری عبارتند از: تزریق دارو، همودیالیز، انتقال خون، شرکای جنسی متعدد، مصرف کوکائین به صورت داخل بینی، خال‌کوبی و بالاخره مادرِ هپاتیت C مثبت. دورهٔ کمون این بیماری تقریباً دو تا بیست هفته است و علایم آن عبارتند از: بی‌اشتهایی، تهوع، خستگی، بی‌قراری، تب کم درجه، حساسیت قسمت راست فوقانی شکم و بزرگی کبد است. شایع‌ترین نشانه این بیماری خستگی است.

پیشگیری

۱ ـ تقویت و سالم نگهداشتن کبد از طریق مصرف مواد غذایی مناسب.

۲ ـ دوری از عوامل خطر.

هپاتیت D

هپاتیت D یک ویروس اولیه است و انتقال آن از طریق همان روش‌های هپاتیت B است. عفونت هپاتیت D از دو طریق رخ می‌دهد: یکی عفونت هم زمان، دیگری عفونت اضافی در ناقلین مزمن هپاتیت B. دوره کمون آن در حدود ۵ الی ۶ ماه است و افراد آلوده به این ویروس ممکن است کاملاً بدون علامت باشند یا اینکه علایمی مثل بی‌قراری، خستگی، سردرد، تب کم درجه، تهوع و استفراغ یا درد شکم را داشته باشند.

پیشگیری

هیچ واکسن مؤثری برای این بیماری وجود ندارد و جلوگیری از این عفونت به تلاش در جهت جلوگیری از شیوع هپاتیت B وابسته است.

هپاتیت E

ویروس این بیماری با ویروس بیماری هپاتیت A رفتار مشابهی دارد. انتقال از طریق دهانی و مدفوعی است. ویروس هپاتیت E در مناطقی از آسیا، آفریقا و آمریکای جنوبی یافت می‌شود و علل شیوع آن ناشناخته است. هر ساله در هند بیش از ۲ میلیون مورد وجود دارد و میزان مرگ و میر آن حدود ۳/۸ الی ۰/۴ درصد تخمین زده می‌شود.

این عفونت خیلی شایع است و در کشورهای توسعه یافته آلودگی آب آشامیدنی معمول است. در فصول بارانی در نتیجه سیل و اپیدمی‌های مکرر رخ می‌هد. در این مورد ثابت شده است که منبع حیوانی نقش زیادی دارد. علایم این بیماری شبیه سایر انواع

هپاتیت حاد است. خصوصیت مهم آن میزان مرگ و میر غیر طبیعی بالا در میان زنان حامله، خصوصاً در سه ماهه‌ی سوم است.

پیشگیری

در حال حاضر هیچ واکسنی برای این بیماری وجود ندارد. داشتن آب آشامیدنی سالم و بهداشتی و رعایت اصول بهداشت در مراکز عمومی و تغذیه مناسب.

دستگاه گردش خون

نحوه‌ی معاینه‌ی دستگاه گردش خون: ۱ ـ بازرسی نظری ۲ ـ بازرسی لمسی ۳ ـ ضربه قلب و تغییرات آن ۴ ـ مالش‌های طبیعی ۵ ـ لرزش دل ۶ ـ تقه زدن با انگشت بر دست که بر روی قلب می‌گذارند ۷ ـ گوش دادن ۸ ـ تغییرات ضربه‌های دل ۹ ـ تجزیه صدای اول دل ۱۰ ـ تجزیه صدای دوم دل ۱۱ ـ کاهش صدا ۱۲ ـ آزمایش‌های رگ‌های اطرافی ۱۳ ـ سرخرگ‌ها و نبض ۱۴ ـ سیاهرگ‌ها ۱۵ ـ نبض وریدی ۱۶ ـ امتحان موئیرگ‌ها ۱۷ ـ آزمایش مخاط.

آزمایش خون: آزمایش دستگاه گردش خون بی‌نهایت مهم می‌باشد. علاوه بر بیماری‌های قلب، دستگاه گردش خون در تمام بیماری‌های شش و جگر دخالت مستقیم داشته و مورد حمله انواع میکروب‌های گوناگون واقع شده و بیمار می‌گردد. بدین علت آزمایش و تشخیص بیماری‌های آن بسیار قابل توجه می‌باشد که باید طبیب بسیار حاذق بوده و دقیق بررسی نماید. باید دانست که اصل، مهم، منشاء، ابتدا، بنیان، پایه خون و گردش آن قلب می‌باشد.

غده تیموس: غده‌ای است که در قفسه سینه در پشت جناغ سینه و در جلوی قلب قرار دارد. این غده عمدتاً از بافت همبند تشکیل یافته و در تولید لنفوسیت‌ها نقش دارد. تیموس در هنگام تولد غده‌ای است کاملاً بزرگ که تا سن بلوغ هم چنان به رشد خود ادامه می‌دهد و سپس شروع به تحلیل رفتن می‌نماید. تیموس سهم بسزایی را در سیستم ایمنی بدن ایفا می‌کند. بعضی‌ها عقیده دارند که بعضی از تمرینات یوگا غده تیموس را فعال نگاه داشته و از این راه به حفظ جوانی و تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند.

قلب



قلب که صنوبری و سرازیر در سمت چپ زیر دنده‌ها، در زیر قفسه سینه قرارگرفته و جز اعضاء رئیسه بدن محسوب می‌شود. مأموریت بسیار مهمی را در بدن دارا می‌باشد و باعث حیات و بقای انسان است. مأموریت آن این است که خون را از سیاه‌رگ‌ها گرفته پس از تصفیه به سرخ‌رگ‌ها تحویل دهد. ساختمان و هیکل این عضو بسیار شباهت به گلابی دارد که آنرا سرازیر نگه داریم و دائماً خود به خود (اتوماتیک‌وار) جمع و باز می‌شود یعنی منقبض و منبسط می‌گردد. مانند تلمبه خودکار خون را از سیاهرگ‌ها به داخل خود می‌کشد و به سرخرگ‌ها تحویل می‌دهد. سرخرگ‌ها به تدریج منشعب می‌شوند و در اندام‌ها به رگ‌های بسیار باریک و ظریف تقسیم می‌گردند که به نام مویرگ‌ها موسومند.

بدن، بسیاری از مواد لازم را از خون مویرگ‌ها می‌گیرد و مواد زائد بدن به خون مویرگ‌ها وارد می‌شود. از اجتماع مویرگ‌ها سیاهرگ‌ها به وجود می‌آید که خون را به قلب بر می‌گردانند. قلب از حیث ساختمان به چهار ناحیه تقسیم و هر ناحیه را نامی گذارده‌اند از این قرار:

۱ ـ دهلیز چپ ۲ ـ دهلیز راست ۳ ـ بطن چپ ۴ ـ بطن راست.

دهانه دریچه قلب اشخاص اگر از حد معمول بزرگتر شود آن چه معالجه نمایند مفید واقع نخواهد شد و بالاخره منجر به هلاکت می‌شود. منتهی معالجه و جلوگیری از بعضی عوامل موجب می‌گردد که عمل هلاکت کند انجام گیرد و مریض مبتلا ممکن است چند سالی زنده بماند.

ضعف قلب

گاهی قلب در اثر خبرهای ناگهانی یا هول و ترس یا صداهای وحشتناک ضعیف می‌گردد. گاهی هم در اثر میل نمودن ترشی‌جات زیاد مخصوصاً بانوان باردار در موقع حاملگی و ویار که بیشتر میل به خوردن آن دارند و در خوردن ترشی افراط می‌نمایند. غافل از اینکه پس از زایمان به ضعف قلب شدید مبتلا و عارضه ضعف و ناتوانی تا مدت‌ها از بدن آنان دفع و رفع نخواهد شد. این نوع ضعف قلب‌ها بسیار بسیار در عموم مردم فراوان است و همه به یک نوع آن گرفتار می‌باشند.

درمان گیاهی

به منظور تقویت قلب می‌توانید از این خوراکی‌ها بیشتر استفاده کنید. زالزالک، طالبی، سیب درختی، فالوده سیب درختی قرمز با عسل، به شیرین، گلابی، ترنج، آب گریپ فروت، خلال نارنج، بهار نارنج، زعفران، سیب زمینی، گشنیز، ریحان، سوسبز، میخک، دارچین، آب پیاز با سنکجبین، شیر گاو، شیرخر باشکر، شربت زرشک، شربت به لیمو، عرق بید مشک، عرق نعنا، عرق بهار نارنج، انگور زرد و رسیده بین هر دو غذای روزانه، دم کرده گل گاوزبان و سنبل‌الطیب، مربای شقایق، مربای بالنگ.

خستگی قلب

خستگی قلب در اثر تغذیه غلط و ناراحتی‌های گوناگون و استعمال دخانیات (کشیدن

سیگار، چپق، پیپ، قلیان و غیره) و شب نشینی‌های طولانی، گرفتاری‌های مخلتف، عدم بهداشت، طرز غلط کار کردن روزانه، استراحت بی‌موقع، فشار کار، مبارزه‌های خسته کننده، مخصوصاً غم و غصه. تمام این عوامل باعث می‌شود که قلب زود خسته شده و عروق زودتر از حد معمول ضعیف گردد و قلب به امراض گوناگون دچار خواهد شد چنانچه عین‌الیقین و چشم می‌بینیم امروزه نسل جوان و تحصیل کرده بیش از سایرین دچار عوارض قلبی می‌باشند. اینجا است که باید گفت جوانان به فکر خود باشند و باید وضع تغذیه و تفریحات اشتباه خود را تغییر دهند. از رفتن به سینماها و خوراکی‌های مسموم کافه‌ها، لقانطه‌ها، رستوران‌ها خودداری نمایند و خود را به دست مرگ نسپارند. ای بشر که با ریشه جان خود بازی می‌کنی مگر جگر و قلب نازک تو چقدر قدرت دفع سمومات را دارد که در هر ۲۴ ساعت میلیاردها سم بر روی آن می‌ریزی. ای معتادین به چای، قند و شکر تذکراً یادآور می‌شوم از این دشمنان سرسخت اجتناب نمایید. زیرا اغلب سکته‌های قلبی در درجهٔ اول و طپش قلب در درجه دوم همانا به علت خوردن قند و چای می‌باشد. به اهل دود فقط یک کلمه می‌گویم با جان عزیز خود و خانواده خویش بازی نکنید (در خانه اگر کس است یک حرف بس است).

درمان گیاهی

برای درمان خستگی قلب می‌توان از این نسخه استفاده نمود. تباشیر هندی، پرهای گل محمدی و گل نیلوفر از هر کدام ۴ جزو، تخم خرفه، مغز تخم خیار خام و مغز تخم کدوی خام از هر کدام سه جزو، تخم کاسنی، تخم کاهو، تخم گشنیز و صندل سفید از هر کدام دو جزو همه را مخلوط و بسیار نرم بسایید. هر صبح و شب یک قاشق مربا خوری از آن را در یک لیوان آب سیب درختی بریزید و با عسل شیرین نموده بخورید.

کم خونی قلب

یکی از امراض مهم قلب مرض کم خونی (آنژین‌دوپوآترین) می‌باشد. این مرض به شکل درد بسیار شدیدی در سمت چپ سینه یعنی ناحیه قلب ظاهر شده و سمت چپ تیر می‌کشد. شدت این درد به قدری است که انسان مرگ را در برابر خود مجسم می‌کند و شاید از شدیدترین دردهای بدن باشد و فقط آن چنان کسانی که به این مرض مبتلا می‌باشند می‌دانند و بس. علت آن است که در اثر انقباض و تنگ شدن رگ‌های مخصوص قلب یک مرتبه به قسمتی از قلب خون نمی‌رسد و همین کم خونی است که چنین درد شدیدی ایجاد می‌کند. بعضی از اطباء عقیده دارند که یکی از علل ایجاد کم خونی قلب کشیدن دخانیات می‌باشد. چون نیکوتین سیگار و دود برای عروق به خصوص شریان‌ها ضرر دارد و آن‌ها را سفت، تنگ، باریک و لاغر می‌کند. مضافاً دود دارای گودرون هم می‌باشد. گودرون یکی از مهم‌ترین علل روشن کردن آتش در این مرض آنژین دوپوآترین است. به طوری که سیگار کشیدن برای اشخاص مبتلا به کم خونی قلب در حکم خود کشی و با دست خود تیشه به ریشه خود زدن است پس در اولین فرصت باید کشیدن دخانیات ترک شود.

درمان گیاهی

در مورد نارسایی قلب می‌توان از این نسخه استفاده نمود. ۵۰۰ گرم زرشک تازه را در ظرفی بریزید و تا روی آن آب سرد اضافه کنید ونصف روز به ماند. بعد تمامی آب و دانه را در پارچه‌ای تمیز ریخته و با فشار دست شیره آن را خارج کنید. ۶۰۰ گرم شکر به آن افزوده و روی آتش ملایم قرار داده و به هم بزنید تا شکر کاملاً در آن حل شود. بدون آنکه به جوش آید از آتش بردارید و باز آن را صاف کرده و بدون لرد با یک لیوان آب جوشیده مخلوط کنید. هر صبح، ظهر و سب نصف استکان از آن را به نوشید.

بیماری شریان آئورت

لازم به توضیح است که در وسط قلب بین دهلیز چپ و راست یعنی در بزرگترین چهار راه خیابان‌های شهرستان قلب انسان رگ شریان آئورت قرار دارد که بزرگترین کانال و مجرای خون می‌باشد. کوچکترین ناراحتی که در این شریان (رگ) به وجود آید باعث اختلال دستگاه قلب و گردش خون و بالاخره از بین رفتن شخص می‌گردد.

چربی خون

دشمنی است که در کمین شما است و باعث زود فرا رسیدن پیری، سستی و ناتوانی می‌باشد. حتی بچه‌ها هم از صدمه آن در امان نیستند ولی اغلب از سن چهل سال به بالا به سراغ مردم می‌آید.

ما وقتی به سراغ سیب زمینی سرخ کرده، غذاهای چرب، گوشت، تخم مرغ، خوراکی‌های مقوی و شیرین می‌رویم. ابداً به فکر چربی خون نیستیم و نمی‌دانیم که با زیاد شدن چربی خون، بیماری خطرناکی را استقبال می‌نماییم. به همین طریق که دزد به سراغ مراکز پول و به خانه‌های پر اشیاء می‌رود، متوجه جیب پولدارها می‌شود. یاد جواهرات، اشیاء قیمتی، به فکر بانک زدن و دزدیدن است به همین قسم هم این دزد (چربی خون) در کمین اشخاصی است که خوب متوجه هستند که مدام غذاهای خوب، چرب و نرم بخورند.

اما انسان باید هشیار و بیدار باشد و یأس و ناامیدی به خود راه نداده، مقاومت نموده و استعداد به خرج دهد که دست به گریبان با چنین دزد خطرناکی نشود. همهٔ ما انسان‌ها در بدن خود کلسترول داریم، این ماده به وسیله چربی‌هایی که می‌خوریم ساخته شده و جزو خون ما می‌شود. جزء مواد متشکله خون می‌باشد و البته وقتی به اندازه باشد برای بدن بسیار مفید و لازم است و باعث از بین بردن میکروب‌ها و مواد شیمیایی می‌باشد. فقط کسانی که غذای خوب و کافی نمی‌خورند یا آنان که گاهی یا لااقل یکی دو مرتبه در ماه

روزه‌دار می‌باشند از زیاد شدن چربی خون در امان می‌باشند. میزان طبیعی کلسترول در هر لیتر از خون بدن ۱/۵ گرم تا ۱/۸ گرم است. اگر میزان آن از ۱/۸ گرم در لیتر بالا رفت تا ۲/۴۵ گرم هم زیاد شود خطرناک نیست ولی باید به آن توجه شود که از این مقدار بالاتر نرود که اگر بالاتر رفت آن وقت است که باید برای از بین بردن آن تصمیم جدی گرفت.

وقتی چربی خون زیاد شد به صورت صفحه در جدار رگ‌ها متبلور می‌شود و حجم رگ‌ها را کم می‌کند. در نتیجه گردش خون بطی و کند می‌شود و حتی گاهی ممکن است به کلی جلوی گردش خون را بگیرد. انسان را دچار سکته قلبی یا فلج شدن یکی از اعضاء بنماید. کلسترول ممکن است در کبد رسوب نماید و دردهای شدید ایجاد شود. خوب است برای روشن شدن و اطلاع پیدا کردن از آن هر انسانی که به سن چهل می‌رسد خون خود را بدهد تجزیه نمایند. اگر چربی در خون راه پیدا کرده باشد درصدد جلوگیری آن بر آید و از خوردن غذاهایی که تولید چربی می‌کند مانند گوشت‌های قرمز، دنبه، چربی جات، تخم مرغ و ماست یا پنیر چرب پرهیز نمایند.

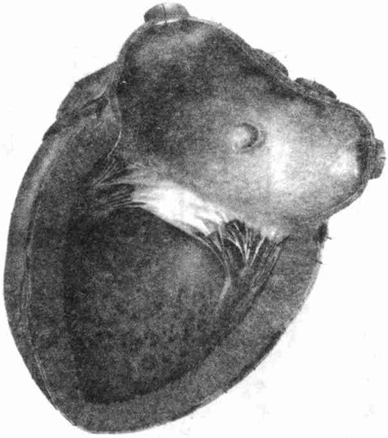
درمان گیاهی

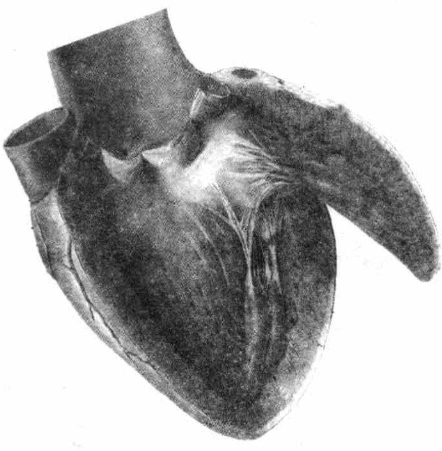
برای کم کردن چربی خون می‌توان یکی از نسخه‌های زیر را انتخاب و به آن عمل نمود.

۱ ـ آلوچه براقانی، آلوی بخارا، تمرهندی، لیموعمانی، مویز، تخم گشنیز، تخم کاسنی، عناب، زرشک و پوست خشخاش از هر کدام ۵۰ گرم را تهیه نموده و هر دارو را به ۱۰ قسمت مساوی تقسیم کنید. ۱۰ عدد پاکت برداشته و هر یک از ۱۰ قسمت را در یک پاکت روی هم ریخته که تمامی دارو بدین طریق به ۱۰ قسمت مساوی تقسیم گردد. هر شب یک قسمت از آنها را در ۲/۵ تا ۳ لیوان آب بخیسانید، صبح در همان آب داروها را بجوشانید تا یک لیوان آب باقی بماند. سپس آب آن را با فشار صاف و با شکر شیرین نموده بنوشید. تفاله آن را مجدداً خیسانده و شب باز هم در همان آب به جوشانید و آب آن را برای بار دوم مصرف نمایید و این ۱۰ قسمت را ۱۰ روز بدین طریق مصرف نمایید.

۲ ـ تخم گشنیز، تخم خرفه، تخم کاهو، تخم کاسنی، تخم خشخاش، بالنگو، گل بنفشه، گل پنیرک، گل نیلوفر، شاهتره، مخلصه، سنامکی، برگ محمدی، ریوند چینی و قرقات از هر کدام ۲۰ گرم تهیه و مخلوط نموده، بسیار نرم بسایید. هر صبح، ظهر و شب قبل از هر غذا یک قاشق شربت خوری پر از آن را یا در دهان بریزید وبا مقداری آب بلع نمایید یا با مقداری آب سرد و شکر مخلوط نموده میل کنید. ضمناً کسانی که ضعف قلب دارند بهتر است از نسخه شماره ۲ استفاده کنند.

قلب و علم پزشکی

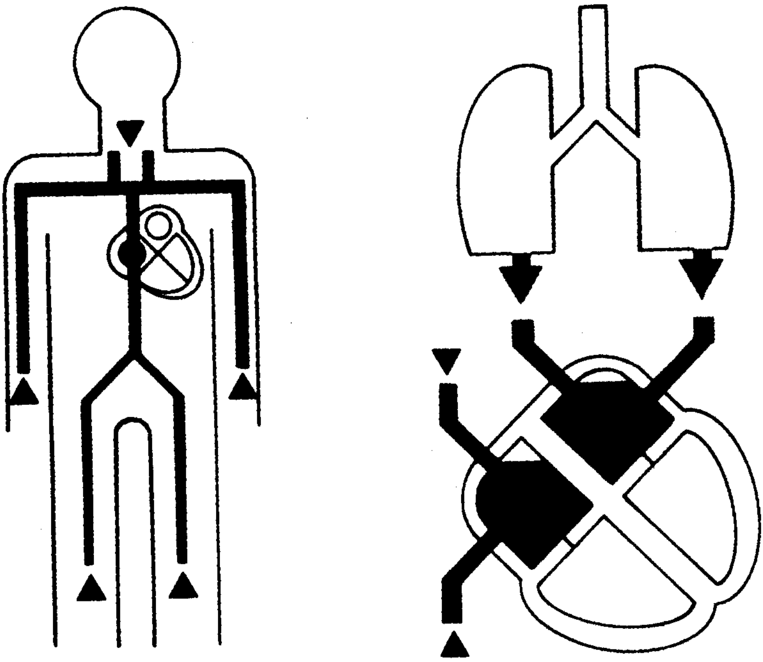




بافت قلب از چند نوع سلول تشکیل می‌شود؛ این سلول‌ها با یکدیگر انقباض سازمان یافته قلب را تولید می‌کند. قلب از چهار حفره، دو دهلیز و دو بطن تشکیل می‌شود که دو پمپ مجزا را ایجاد می‌کنند. بطن‌ها حفره‌هایی با فشار بیشتر هستند و مسؤل پمپ کردن خون به ریه‌ها و بافت‌های محیطی هستند. دریچه‌ی میترال دریچه‌ای است که دهلیز چپ را از بطن چپ جدا می‌کند. دریچه‌ی آئورت، بطن چپ را از آئورت و دریچه‌ی ریوی، بطن راست را از شریان ریوی جدا می‌کند. هنگام باز بودن، دریچه‌ها اجازه‌ی عبور جریان آزاد خون را از میان آنها و به درون حفره یا رگ مجاور می‌دهند. هنگام بسته بودن، دریچه‌ها به طور مؤثری از برگشت جریان به درون حفره‌ی قبلی جلوگیری می‌کنند. خونِ بدونِ اکسیژن از بافت‌های محیطی تخلیه می‌شود و از طریق ورید اجوف فوقانی و تحتانی وارد دهلیز راست می‌شود. خونی که از بافت خودِ قلب تخلیه می‌شود از طریق سینوس کرونری وارد دهلیز راست می‌شود.

گردش خون

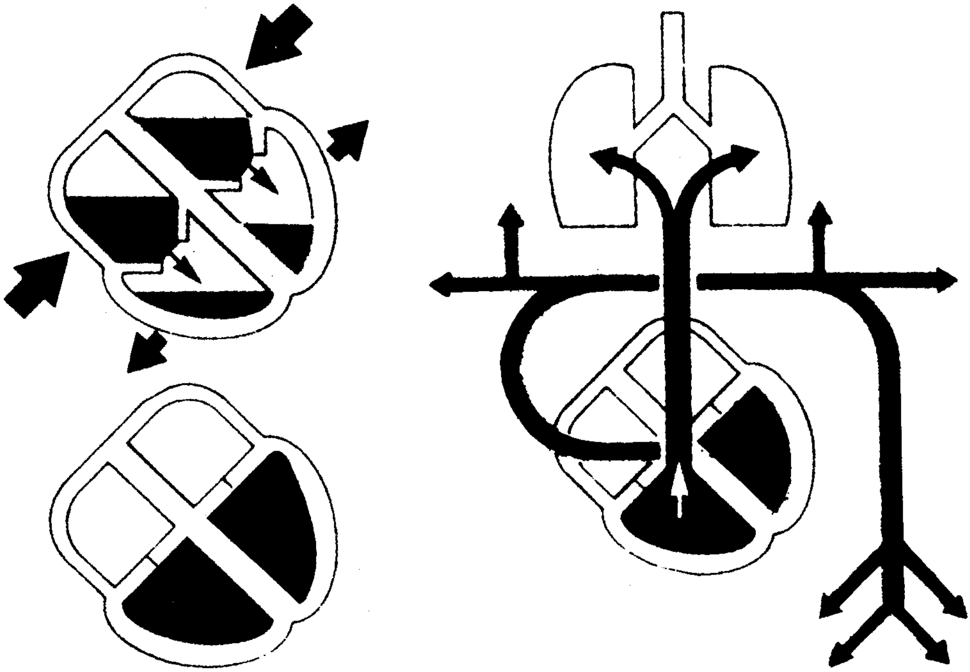
مرحله اول



الف: خون حامل گازکربنیک بدن به وسیله سیاهرگ‌ها به طرف دهلیز راست در حرکت است.

ب: در حالی که خون سیاهرگی به طرف دهلیز راست می‌رود. خون حامل اکسیژن از شُش راست و چپ بطرف دهلیز چپ جریان دارد. در این حالت دریچه‌های بین دهلیزها و بطن‌ها بسته می‌مانند.

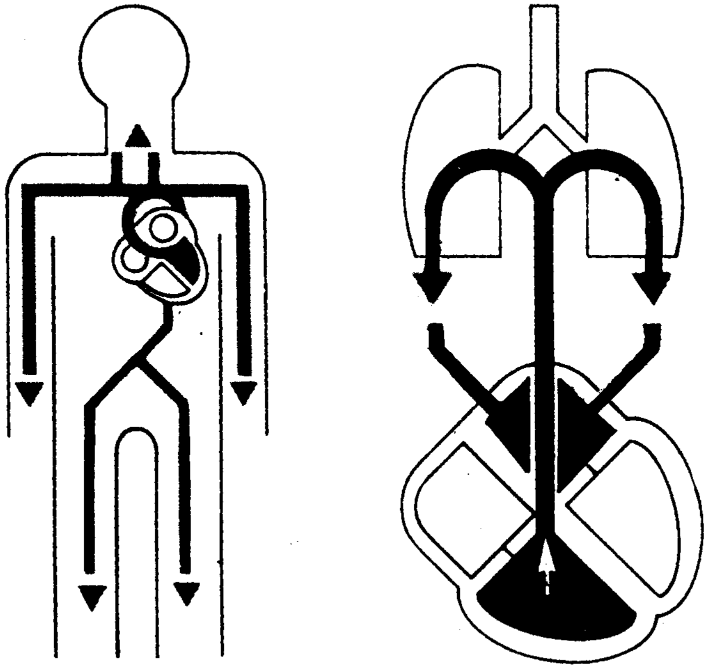
مرحله دوم



پ: در اثر انقباض دهلیزها خونِ درون آنها به طرف بطن‌ها سرازیر می‌شود. دریچه‌های دهلیزی بطن در این حالت باز شده و بطن‌ها در حالت استراحت هستند. موقعی که بطن چپ و راست از خون پر شدند دریچه‌های دهلیزی بطنی مجدداً بسته خواهند شد.

ت: در این موقع بطن‌ها جمع شده (انقباض بطن‌ها)، دریچه‌های بین بطن‌ها و عروق خارج کننده خون باز می‌شوند. خون بطن راست بدرون سرخ رگ ششی پمپ می‌شود و به طرف شش‌ها روانه می‌گردد.

مرحله سوم



ث: همزمان خون بطن چپ وارد سرخ رگ اصلی بدن شده درگردش خون بزرگ قرار می‌گیرد.

ج: گردش خون کوچک یا گردش خون ششی

بطن راست ← سرخ رگ ششی ← سرخ رگ‌های کوچک ششی ← مویرگ‌های اطراف کیسه‌های هوایی ← تحویل گاز کربنیک و دریافت اکسیژن ← سیاه رگ‌های ششی ← دهلیز چپ.

علایم بیماری قلبی

علایم عمومی بیماری قلبی عبارتند از: درد یا ناراحتی قفسه سینه، تنگی نفس، تپش قلب، سنکوپ یا پیش سنکوپ. اگر چه این علایم مشخصه بیماری قلبی هستند، اما غیر اختصاصی و ممکن است در نتیجه بیماری‌های دیگری هم رخ دهند مانند: بیماری‌های

استخوانی، عضلانی، ریوی، کلیوی یا دستگاه گوارش. به علاوه بعضی از بیماران مبتلا به بیماری قلبی، عروقی ممکن است فاقد علامت باشند یا دارای علایم غیر معمول باشند. درد سینه یک علامت شایع است و معمولاً نشانی از بیماری قلبی یا غیر قلبی می‌باشد. برای تشخیص علل درد باید به این موارد توجه کرد. کمیت، کیفیت، دفعات آن، محل آن، مدت درد، وسعت انتشار درد، عوامل تشدید کننده و تسکین دهنده‌ی درد.

بیماران اغلب داشتن درد را انکار می‌کنند و در عوض نوعی ناراحتی در قفسه سینه را شرح می‌دهند که به شکل «فشرده شدن»، «گرفتگی»، «فشار»، سوزش یا به صورت «وزن سنگین روی سینه» تعبیر می‌شود. بیماران معمولاً وقتی ناراحتی خود را شرح می‌دهند مشت گره کرده خود را روی سینه خود قرار می‌دهند. دردهای قلبی معمولاً توسط فشارهای فیزیکی و روانی ایجاد می‌شود. شدت آن خفیف تا متوسط است و ۲ تا ۱۰ دقیقه طول می‌کشد. غالباً با استراحت و قرص زیر زبانی از بین می‌رود. درد قلب بیشتر در زمان صبح، هوای سرد، پس از خوردن غذای زیاد یا استنشاق دود سیگار که اغلب با علایم دیگری مانند تنگی نفس، تعریق، تهوع، تپش قلب یا احساس سبک شدن سر همراه است. گاهی ممکن است که درد در حال استراحت رخ دهد، ممکن است از منشاء آن غیر قلبی باشد یا منعکس کننده اسپاسم (انقباض) عروق کرونری باشد.

تنگی نفس: این حالت اغلب هنگام فعالیت بدنی رخ می‌دهد، در عین حال در بیماران شدید قلبی، ممکن است حتی در حال استراحت نیز رخ می‌دهد. بیماران مبتلا به نارسایی قلبی، عموماً سر خود را بر روی دو بالش یا بیشتر می‌گذارند، چون افزایش بازگشت خون وریدی که در وضعیت خوابیده رخ می‌دهد، موجب تنگی نفس می‌شود.

تنگی نفس ممکن است با بیماری‌های ریوی یا دیواره‌ی قفسه سینه نیز ارتباط داشته باشد.

تپش قلب: به احساس ذهنی ضربان قلب تپش قلب می‌گویند. بیماران قلبی زمانی که این احساس حالت لرزش یا کوبیده شدن یا تند زدن قلب یا اینکه یک ضربان قلب حذف

می‌شود به آنها دست دهد اصطلاحاً می‌گویند تپش قلب داریم.

سنکوپ: زمانی که خون کافی به مغز نرسدبیمار هوشیاری خود را موقتاً از دست می‌دهد که به این حالت سنکوپ می‌گویند. یکی از مهمترین دلایل سنکوپ بیماری قلبی است. زمانی که بیمار به هر دلیل دچار افت فشار خون می‌شود. سنکوپ قلبی می‌تواند هنگام ورزش، زورزدن، سرفه کردن و... رخ می‌دهد.

مرگ ناگهانی قلبی

این مرگ معمولاً به صورت ناگهانی و غیر منتظره رخ می‌دهد. شایع‌ترین علل آن بیماری قلبی است که ۳۰/۰۰۰ مرگ در سال را شامل می‌شود. عمده‌ترین علت مرگ در مردان ۲۰ تا ۶۰ ساله است.

راه مقابله: بسیاری از موارد مرگ ناگهانی قلبی در بیمارستان رخ نمی‌دهند. بنابراین درمان طبی فوری امکان‌پذیر نیست. بیش از $\frac{۲}{۳}$ این بیماران قبل از رسیدن به بیمارستان می‌میرند. اقدامات نجات بخش اطرافیان بیمار باید ظرف مدت ۲ تا ۸ دقیقه اجرا شود. فرد نجات دهنده ابتدا باید مشخص کند که بیمار نفس می‌کشد یا نفس دارد یا خیر؟ اگر بیمار نبض نداشته باشد، ایست قلبی رخ داده است. در این صورت با زدن یک مشت به ناحیه جلوی قلب ممکن است قلب احیاء شود سپس با خم کردن سر به عقب و بالا آوردن چانه، زبان را از پشت حلق کنار زد. در صورتی که بیمار هیچ تنفسی نداشته باشد، تنفس مصنوعی دهان به دهان با استفاده از یک وسیله مانع بین دهان بیمار و فرد احیاء کننده، شروع شود. دو بار به بیمار تنفس داده شود و اگر مجدداً فاقد نبض بود فشردن خارجی قلب با سرعت ۸۰ تا ۱۰۰ بار در دقیقه.

تنگی آئورت



این بیماری ممکن است مادرزادی یا اکتسابی باشد. شایع‌ترین علت این بیماری در بزرگسالان مربوط به افزایش سن است. معمولاً در بیماران با سن بیش از ۶۵ سال رخ می‌دهد. تنگی آئورت در مردان شایع‌تر از زنان است. این بیماران ممکن است علی رغم وجود انسداد شدید چندین سال بدون علامت باقی بمانند.

تنگی میترال

تنگی میترال به علت بیماری روماتیسمی قلبی، اغلب در خانم‌های جوان واقع در سنین باروری رخ می‌دهد. افزایش طبیعی ضربان قلب و خارج شدن خون در هنگام بارداری باعث این عارضه می‌شود. این افراد باید قبل از بارداری تحت مداوا قرار گیرند.

سکته قلبی

سازمان بهداشت جهانی تحقیقاتی را در زمینه عوامل بیماری‌زای قلبی معروقی در کشورهای مختلف انجام داده است. نتیجه این تحقیقات عوامل زیر را نشان داد.

۱ـ چربی خون بالا ۲ـ سیگارکشیدن ۳ـ فشار خون بالا ۴ـ قند خون ۵ـ وزن اضافی ۶ـ اسیداوریک

شانس سکته قلبی در شخصی که ۲ یا ۳ عامل فوق را دارد نه تنها ۲ تا ۳ برابر معمول افزایش می‌یابد. بلکه اضافه شدن هر فاکتور باعث بالا رفتن فزاینده بیماری می‌گردد.

افرادی که ۳ عامل بیماری‌زا (قند، چربی خون و سیگار) را دارند، ۱۰ برابر افرادی که این فاکتورها را ندارند دچاز سکته قلبی می‌شوند. فاکتورهای بیماری‌زای فوق ناشی از روش زندگی و تغذیه غلط می‌باشد و قابل اصلاح و کنترل است.

۱ ـ چربی، قند، اسیداوریک را می‌توان به وسیله تغذیه کنترل کرد.

۲ ـ سیگار کشیدن را می‌توان ترک کرد.

۳ ـ کاهش نمک، زندگی سالم و دارو می‌تواند فشار خون را کنترول نماید.

طبق بررسی آماری از مردم، علت بروز سکتهٔ قلبی به شرح زیر می‌باشد.

۴ ـ ۱ ـ سیگار ۵۱ درصد ۲ ـ وزن اضافی ۲۳ درصد ۳ ـ استرس ۲۲ درصد ۴ ـ کم تحرکی ۲۲ درصد ۵ ـ مصرف چربی زیاد ۲۲ درصد ۶ ـ مشروبات الکلی، فعالیت زیاد ۱۸ درصد ۷ ـ قند، فشار خون و عصبانیت ۸ درصد.

عوامل بیماری‌زا

چربی خون بالا: چربی‌های خون به شرح زیر تقسیم می‌شوند.

۱ ـ کلسترول: بدن انسان به این چربی احتیاج دارد. مقدار کلسترولی که روزانه مورد استفاده بدن قرار می‌گیرد، حدود ۱۰۰۰ الی ۲۰۰۰ میلی گرم می‌باشد که روزانه به وسیله غذا وارد بدن می‌شود و تنها ۱۵۰ الی ۳۰۰ میلی گرم آن جذب می‌شود.

زرده تخم مرغ، کره، جگر، مغز و گوشت پر چرب حاوی بیشترین کلسترول است.

۲ ـ تری گلیسیرید: این چربی در بدن انسان تولید انرژی می‌نماید. بدن انسان از مواد قندی آرد، نان و فرآوردهای آن‌ها تری گلیسیرید می‌سازد.

۳ ـ لپیدهای فسفری: وجود این ماده برای محلول‌های بدن ضروری است.

طبق بررسی‌های انجام شده رعایت نکات زیر در مصرف غذاهای روزمره ضروری است.

۱ ـ کم کردن غذای پر چرب ۲ ـ کم کردن مصرف غذاهای حاوی مواد قندی ۳ ـ پایین آوردن وزن به وسیله رژیم غذایی

سیگار کشیدن: مصرف سیگار نقش مهمی در بیماری‌های عروق کرونر و سکته قلبی دارد. سیگار ضربان قلب را تند می‌کند و به دنبال آن دستگاه گردش خون و سایر اعضای وابسته فعل انفعالات لازم را انجام می‌دهند، بدون اینکه بدن فعالیتی کرده باشد. چربی و قند اضافی در خون مورد استفاده قرار نمی‌گیرد و تنها باعث فشار بر سیستم جریان خون می‌گردد.

۲۰ عدد سیگار در روز به اندازه ۸ ساعت دوچرخه سواری به قلب فشار می‌آورد، بدون اینکه ماهیچه‌ها و بدن فعالیتی کرده باشد. در نتیجه سوخت و سازی صورت نمی‌گیرد و فقط قلب کار اضافی انجام داده است.

فشار خون بالا: افزایش فشار خون مزمن برای قلب و مغز خطر بالقوه‌ای محسوب می‌شود. سازمان بهداشت جهانی اندازه‌های زیر را برای فشار خون معین نموده است.

۱ ـ طبیعی: زیر عدد ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه.

۲ ـ مرز طبیعی و فشار بالا: ۱۴۰/۹۰ الی ۱۶۰/۹۵ میلی متر جیوه.

۳ ـ بالا: ۱۵۰/۹۵ میلی متر جیوه به بالا.

قند خون بالا: بر اساس تحقیقات انجام شده از هر ۲ نفر بیمار دیابتی یک نفر مبتلا به بیماری قلبی ناشی از عروق کرونر است. به علاوه مرض قند غالباً با فاکتورهای بیماری‌زای دیگر مانند چربی خون، چاقی، فشار خون و اسیداوریک نیز ارتباط نزدیک دارد.

وزن اضافی: آزمایشات گسترده نتایج جالب توجهی را نشان داده است. از جمله اینکه وزن اضافی به تنهایی باعث بوجود آمدن سکته قلبی نمی‌شود ولی زمینه را برای فاکتورهای بیماری‌زای دیگر مثل چربی، اسیداوریک، قند و فشار خون افزایش می‌دهد. وزن طبیعی را می‌توان از طریق فرمول زیر تخمین زد.

(بر حسب کیلوگرم) مقدار وزن = ۱۰۰ ـ قد (بر حسب سانتی متر)

حال مجدداً ۱۰٪ مقدار وزن بدست آمده کم کنید وزن طبیعی به دست می‌آید.

اسیداوریک: تغییرات اسیداوریک در بدن و بالا رفتن آن بیش از حد طبیعی روی مفاصل

استخوان‌ها، تاندون‌ها، مایع مخاطی درون مفاصل و کلیه‌ها تأثیر می‌گذارد. به عنوان مثال نقرس یکی از بیماری‌های ناشی از اسیداوریک بالا است. بالا بودن این فاکتور باعث وزن اضافی، فشار خون، مرض قند و چربی خون می‌گردد.

پرهیز از مصرف دل و قلوه، جگر، سیراب و شیردان، مشروبات الکلی و در صورت نیاز دارو از بروز علایم آن جلوگیری می‌نماید.

فعالیت بدنی: بر اساس تحقیقات انجام شده کسانی که در زمان فراغت ورزش و فعالیت بدنی داشته‌اند فقط ۱۱ درصد و افرادی دیگر ۲۶ درصد مبتلا به بیماری قلبی، عروقی شده‌اند. ورزش و فعالیت بدنی فاکتورهای بیماری‌زای عروق کرونر و قلب را تحت تأثیر قرار داده و آن را به سود شخص تحت تأثیر قرار می‌دهند.

استرس روحی و اجتماعی: این فاکتور نیز از عوامل بیماری‌زا محسوب شده و یک فشار غیر قابل تحمل باعث بروز بیماری می‌شود. طبق تحقیقات انجام شده:

۱ ـ سکته قلبی در شهرهای بزرگ بیشتر از روستاها است.

۲ ـ تعویض محل سکونت به طور مکرر افراد را مستعد بیماری می‌نماید.

۳ ـ کار در کارخانه با تحرک کم و فشار عصبی زیاد و کلاً مشاغل استرس‌زا اثرات بسیار سوء و بدی به همراه دارد.

رژیم غذایی

کم کردن وزن به وسیله محدودیت مقدار کالری دریافتی و بالا بردن مصرف انرژی به وسیله ورزش و فعالیت بدنی. کسی که وزن طبیعی دارد (حدود ۷۰ کیلوگرم) و هر روز ۱۰۰ کالری (۱ عدد سیب، ۴ عدد گردو و یک تکه نان) بیش از نیاز خود مصرف می‌نماید بعد ازگذشت ۵۰۰ روز، ۴ کیلو به وزنش اضافه خواهد شد.

کم کردن وزن با رعایت این شرایط به‌دست می‌آید: ۱ ـ کنار گذاشتن نمک.

۲ ـ محدود کردن مواد قندی (تا حدود ۶۰ گرم در روز). ۳ ـ محدود کردن چربی

مصرفی (تا حدود ۲۵ گرم در روز). ۴ ـ روزه هفته‌ای یکبار و مصرف نوشابه‌های بدون کالری مانند آب، چای و قهوه.

رژیم غذایی ۷۰۰ کالری: صبحانه ۱۵۰ کالری، ناهار ۴۰۰ کالری، شام ۱۵۰ کالری. در شروع کار مواد قندی راکه سریع وارد گردش خون می‌شوند از رژیم غذایی حذف کنید و از مواد قندی موجود در سبزی‌جات و میوه‌ها استفاده کنید. هم‌چنین از مصرف نوشابه‌های الکلی و نوشابه‌های گازدار خودداری کنید.

یک لیوان آب پرتقال = ۱۵۰ کالری نوشابه گازدار= ۱۵۰ کالری

ورزش و فعالیت بدنی در افراد چاق تمرینی برای گردش خون به حساب می‌آید و در صورت عدم نارسایی قلبی توصیه می‌شود. کالری مصرفی به ازای هر ساعت فعالیت‌های بدنی گوناگون به شرح زیر است:

۱ ـ در حال استراحت ۳۰ کالری
۲ ـ کار تایپ ۹۰ کالری
۳ ـ کار در خانه ۹۰ کالری
۴ ـ راه رفتن و رانندگی ۱۲۰ کالری
۵ ـ ورزش ژیمناستیک ۳۰۰ کالری
۶ ـ رقصیدن ۳۶۰ کالری
۷ ـ شنا کردن ۴۰۰ کالری
۸ ـ چوب بریدن ۴۰۰ کالری
۹ ـ دوچرخه‌سواری ۴۵۰ کالری
۱۰ ـ بازی تنیس ۴۵۰ کالری
۱۱ ـ فوتبال ۵۰۰ کالری
۱۲ ـ بالا رفتن از پله ۵۴۰ کالری

تجربه نشان داده است که رعایت یک رژیم غذایی طولانی مدت برای افراد چاق رضایت بخش نبوده، بلکه این افراد باید روش زندگی خود را تغییر دهند. یک انستیتو تحقیقاتی در مونیخ برنامه زیر را پیشنهاد داده است.

۱ ـ مصرف غذا ۵ وعده در روز اما کم.

۲ ـ خوردن و آشامیدن فقط در ساعاتی که قبلاً تعیین شده است.

۳ ـ مصرف غذا فقط در منزل یا مکانی که قبلاً معلوم شده است.

۴ ـ مصرف غذا با افرادی که کم می‌خورند.

۵ـ ذخیره نکردن مواد غذایی تحریک کننده در خانه.

۶ـ ته‌مانده غذا در سفره سریعاً جمع‌آوری شده و دور از دسترس نگهداری شود.

۷ـ قبل از اینکه هر لقمه‌ای را وارد دهان کنید، آن را نصف کنید.

۸ـ هر لقمه را ۲۰ الی ۳۰ دفعه آهسته جویده شود.

۹ـ آب را کم و با فاصله بین جرعه‌ها بنوشیم.

۱۰ـ قبل از خوردن غذا میزان کالری آن تخمین زده شود.

۱۱ـ همراه غذا از نوشابه‌های الکلی استفاده نشود.

۱۲ـ انجام کارهای روزمره حتی‌الامکان به‌طور پیاده و از راه‌های طولانی‌تر باشد.

۱۳ـ به جای استفاده از آسانسور از پله‌ها استفاده کنید.

۱۴ـ سعی شود در صورت امکان کارها را ایستاده انجام دهند.

رژیم غذایی ۱۰۰۰ کالری

۱۲۵ گرم گوشت بدون‌چربی + ۱ عدد تخم مرغ = ۸۵ گرم پروتئین = ۲۵٪ کالری مورد نیاز.

۱۵ گرم کره + ۶۰ گرم ماست کم چرب = ۳۵ گرم چربی = ۳۴٪ کالری مورد نیاز.

۱۰۰ گرم نان + ۵۰ گرم سیب‌زمینی + ۳۰۰ گرم‌میوه + ۳۰۰ گرم سبزیجات = ۹۶ گرم کربوهیدرات = ۴۱٪ کالری مورد نیاز.

سوپ گوشت و سبزیجات شامل: گوشت بدون چربی، هویج فرنگی، مارچوبه، فلفل سبز، پیاز و کلم قمری برابر با ۱۵۰ کالری.

سالاد مخلوط شامل: کاهو، پیاز، خیار، تربچه، فلفل سبز، گوجه فرنگی، یک قاشق روغن مایع و یک قاشق سرکه برابز ۱۵۰ کالری.

سالاد میوه شامل: نصف هلوی بزرگ، نصف پرتقال، $\frac{1}{4}$ موز و ۴ عدد توت فرنگی برابر با ۱۵۰ کالری.

صبحانه شامل: نصف لیوان شیر، یک عدد موز برابر با ۱۳۰ کالری.

توصیه برای ترک سیگار

ترک سیگار در بسیاری موارد.یک باره و دفعتاً امکان‌پذیر نیست. لذا برای رسیدن به این منظور کم کم و طبق دستور العمل زیر انجام دهید.

۱ ـ همیشه یک بسته سیگار خریداری کنید و از خرید چندین بسته خودداری کنید.

۲ ـ افرادی که به شما سیگار تعارف می‌کنند را رد کنید.

۳ ـ بعد از دود کردن هر سیگار بسته آن را از نظر دور کنید.

۴ ـ فقط سیگار فیلتردار مصرف نمایید.

۵ ـ اولین سیگار را بعد از صبحانه مصرف کنید.

۶ ـ بعد از مصرف هر بسته از مارک دیگری استفاده کنید.

۷ ـ در خیابان و در حین تردد سیگار نکشید.

۸ ـ هنگام شب یا صبح در رختخواب سیگار نکشید.

۹ ـ بعد از مصرف هر سیگار جا سیگاری را تخلیه کنید.

۱۰ ـ بسته سیگار را در جایی قرار دهید که برای مصرف آن مجبور به بلند شدن باشید.

۱۱ ـ در موقع رانندگی سیگار نکشید.

۱۲ ـ هنگام کار کردن یا نوشتن از مصرف سیگار خودداری کنید.

۱۳ ـ هر سیگار را تا نیمه دود کنید.

۱۴ ـ سعی کنید هنگام سیگار کشیدن، دود آن را قورت ندهید.

۱۵ ـ هنگام کشیدن فیلتر را با آب دهان کاملاً خیس کنید.

بیماری قلبی و امور زناشویی

واقعیت امر این است که اغلب بیماران بعد از انفارکتوس روش قبلی خود را در رابطه با مسایل جنسی تغییر می‌دهند، حتی اگر قدرت کافی برای انجام آن را داشته و کار و زندگی روزمره خود را از سر گرفته باشند. تقریباً $\frac{۲}{۳}$ بیماران فعالیت جنسی خود را محدود می‌کنند.

$\frac{1}{3}$ آن را به طورکلی قطع می‌نمایند. به علاوه اغلب میل به فعالیت جنسی و قدرت انجام آن نیز کاسته می‌شود که علت آن به شرح زیر می‌باشد:

۱ ـ ترس از عدم توانایی یا مرگ ناگهانی در حین عمل جنسی.

۲ ـ اثرات سوء داروهای مصرفی.

۳ ـ اختلال درگردش خون ناحیه دستگاه تناسلی.

برای رفع علل احتمالی تشکیل جلسه‌ای با حضور پزشک معالج، بیمار و همسر وی ضروری است. عقیده غلطی رایج است که رابطه جنسی فشار زیادی بر بدن تحمیل می‌کند، لذا برای افراد مبتلا به انفارکتوس قلبی خطر آفرین است. واقعیت این است که مرگ ناگهانی در هنگام نزدیکی جنسی حادثه‌ای بی‌نهایت نادر است. امکان این خطر زمانی جدی است که عوامل جانبی مانند ترس، سعی در اثبات قدرت جنسی، پرخوری، مصرف الکل و سیگار نیز وجود داشته باشد. حالت افسردگی که بعد از انفارکتوس ظاهر می‌شود باعث ایجاد نگرانی‌هایی در بیمار می‌شود که این خود باعث بروز مشکلاتی در امور زندگی زناشویی وی می‌شود و همین دوباره باعث افزایش فشار روحی می‌گردد. اگر رابطه جنسی با رضایت توأم باشد باعث بهبودی روحیه بیمار شده و نگرانی ناشی از احساس عدم توانایی جنسی و عوارض ناشی از آن را از بین می‌برد. در چنین مواقعی نباید سعی نمایید، حداکثر رضایت و لذت را از رابطه جنسی خود حاصل نمایید و زیاد فکر خود را روی آن متمرکز نکنید. در مورد بیماری که دیگر قادر به تحمل فشار اضافی نیست با نظر پزشک معالج این عمل صورت گیرد. در این جا همسر بیمار نیز مورد توجه است، خصوصاً اگر هنوز در سنین جوانی یا میان سالی باشد.

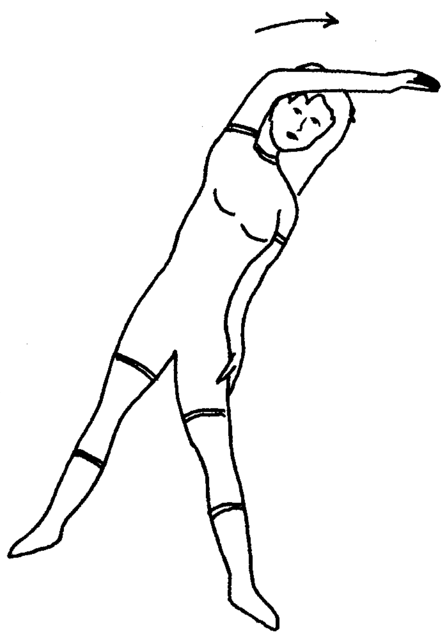
ورزش برای سلامتی قلب

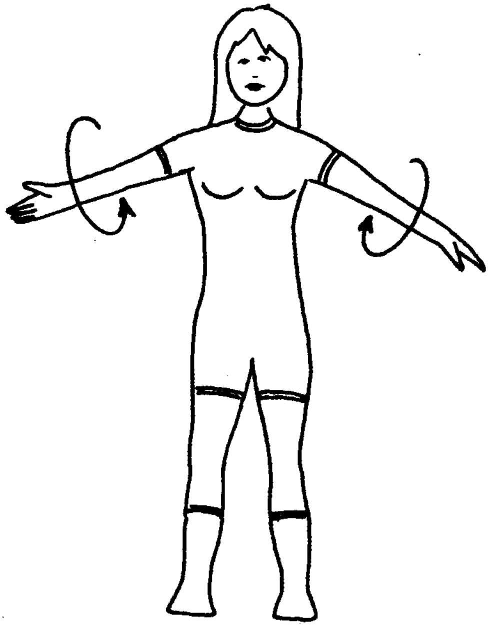
امروزه یکی از شایع‌ترین دلایل مرگ و میر، بیماری قلبی است که از عوامل آن می‌توان به صنعتی شدن زندگی و فقدان تحرک در جوامع بشری اشاره کرد. مرتب ورزش کردن و

نرمش‌های کششی به بهتر شدن گردش خون کمک کرده و قلب را وادار به فعالیت می‌کند. این قبیل حرکات ورزشی جریان خون در بدن را تشدید و با تحریک چربی‌های موجود در جدار رگ‌ها مانع از انسداد عروق توسط توده‌های چربی می‌گردد.

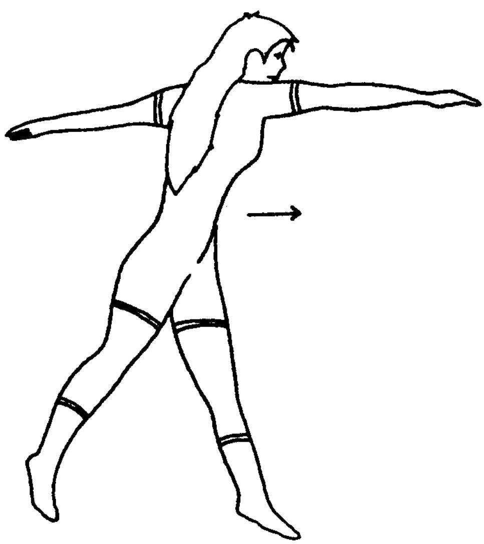
یکی دیگر از راه‌های سلامتی قلب پیاده روی است و به کسانی که سابقهٔ ناراحتی قلبی دارند توصیه می‌گردد. روزانه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در هوای تازه پیاده روی کنید. شنا از ورزش‌های مطلوب برای سلامتی قلب است. ولی اگر فرد دچار بیماری قلبی است بهتر آن که با شخص دیگری شنا کند و در انجام هر نوع ورزشی خود را زیاد خسته نکند. به محض اینکه خسته شدید دست از فعالیت ورزشی بکشید و این ورزش‌ها را جزئی از فعالیت روزانه خود قرار دهید و به طور مرتب آنها را انجام دهید.

ورزش شماره ۱: با توجه به‌شکل مطابق آن بایستید. پاها را به اندازه ۳۰ سانت باز کنید بازوها را در دو طرف بدن به فاصله‌ی ۶۰ درجه از پهلوها نگهدارید. بازوها را در جهت حرکت عقربه‌های ساعت به شعاع ۳۰ سانت بچرخانید. این حرکت را ۱۰ بار تکرار نمایید. بازوها را به حرکت دورانی در جهت مخالف بچرخانید و این بار انگشت شست دست چپ به طرف بالا و انگشت شست دست راست به طرف پایین باشد.

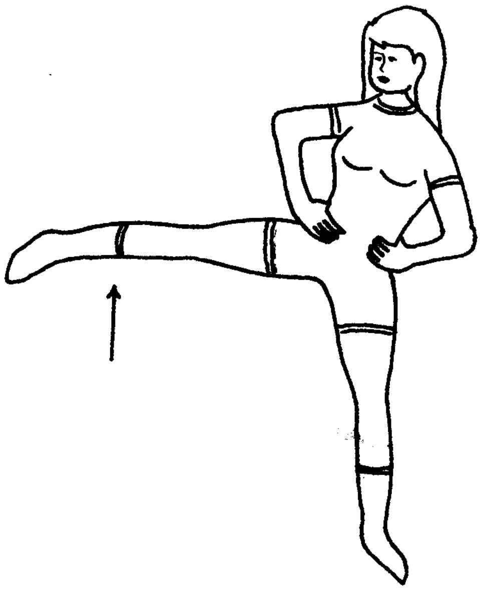




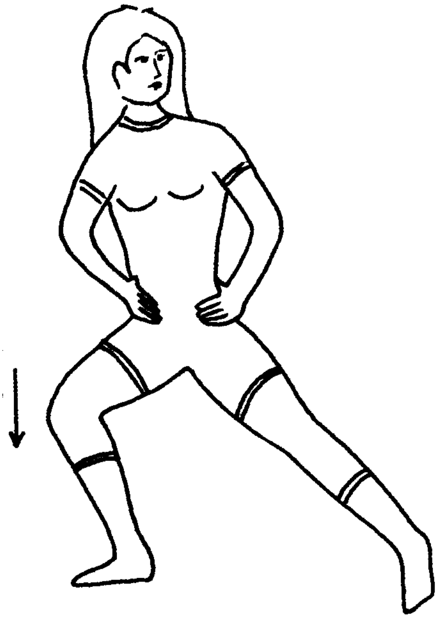
ورزش شماره ۲: با توجه به‌شکل مطابق آن بایستید. پاها به اندازهٔ نیم متر از هم فاصله داشته باشد. ابتدا بالاتنه را به طرف چپ خم کنید و بازوی راست را در بالای سر به سمت چپ بکشید. بازوی چپ در کنار پهلوی چپ باقی بماند تا آنجا که می‌توانید بالا تنه را به طرف چپ خم کنید (نه به جلو و نه به عقب) فقط به سمت پهلو و ۵ ثانیه در این حالت نمانید و سپس به وضع عادی برگردید و آنگاه به طرف راست این حرکت را انجام دهید.



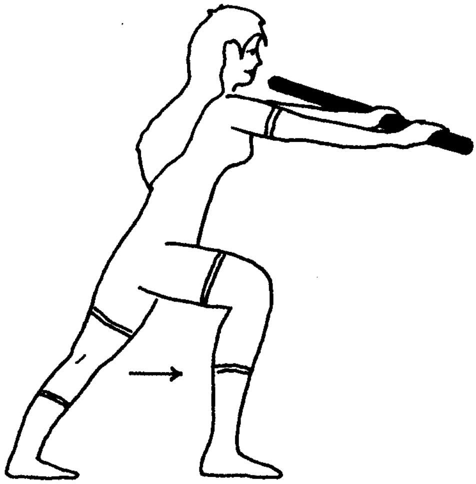
ورزش شماره ۳: با توجه به‌شکل مطابق آن بایستید. پاها را به اندازه نیم متر باز کنید. پاها رو به جلو و اندکی متمایل به بیرون باشد. بازوها را به موازات شانه به طرفین بکشید. بالا تنه را به طرف چپ بچرخانید. دست‌ها و بازوها باید صاف و کشیده باشد. ۵ ثانیه در این حالت باشید و سپس به حالت عادی برگردید آنگاه همین حرکت را برای طرف راست انجام دهید. این حرکات را ۵ تا ۸ بار تکرار کنید.



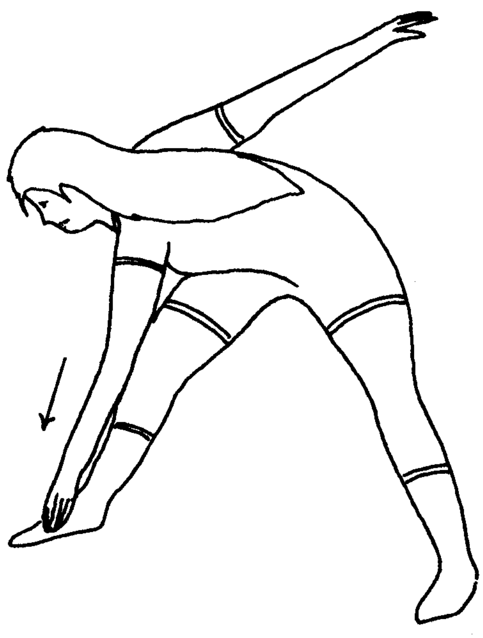
ورزش شماره ۴: با توجه به‌شکل مطابق آن بـایستید. دستها را بـه دو طـرف لگـن بگذارید. پای راست را به طرف راست بدن تا آنجا که می‌توانید بـالا بـبرید. بـه حـالت عادی بـرگردید و ایـن بـار پـای چپ را بـه طرف چپ بدن تا آنجا که مـی‌توانـید بـالا ببرید. این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.



ورزش شماره ۵: با توجه به‌شکل مطابق آن بایستید. پـاها را بـه انـدازه ۹۰ تـا ۱۱۰ سانت از یک دیگر بـاز کـنید. دستها را از طرفین آویزان کنید یا به کـمر بـزنید. پـنجه پای چپ صاف و به جلو و پنجه‌های پـای راست به طرف بیرون باشد. زانوی راست را خم کنید و بالا تنه را روی تنه تکیه دهید و به طرف بیرون متمایل شوید. پـای چپ باید صاف و کشیده باشد و ۵ ثانیه در این حـالت بـاشید و سـپس بـه حـالت عـادی برگردید. خم شدن زانوی چپ و تکیه دادن به سمت چپ را تکرار نمایید.



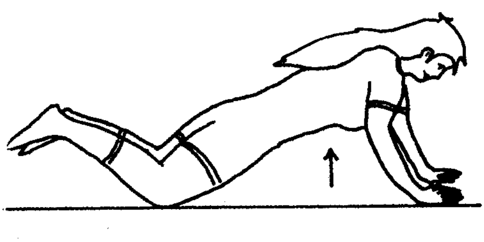
ورزش شماره ۶: با توجه به‌شکل مطابق آن رو به دیوار بایستید. پای راست را جلوتر بگذارید. پنجه‌های هر دو پا رو به دیوار باشد و کف پاها صاف روی زمین باشد و به آرامی زانوی پای راست را خم کنید و پای عقب، کشیده باشد. به طرف دیوار خم شوید در حالی که با تکیه دادن دست‌ها به دیوار تعادل خود را برقرار می‌کنید بدنتان باید از شانه تا پاها روی خط مستقیم قرار گیرد. ۲۰ تا ۳۰ ثانیه در این وضعیت باشید و سپس به حالت اولیه برگردید و تمرین را با پای دیگر ادامه دهید. این حرکت را روی هم برای هر دو پا ۲ تا ۳ بار تکرار نمایید.



ورزش شماره ۷: با توجه به‌شکل مطابق آن صاف بایستید. پاها را نیم متر باز کنید. دست‌ها را در امتداد شانه قرار دهید و تا آنجا که می‌توانید به جلو خم شوید به طوری که پاها خم نشود. دست چپ را به سوی انگشتان پای راست پیش ببرید. بعد به حالت عادی برگردید و همین حرکت را در جهت مخالف انجام دهید. ۱۰ بار این عمل را تکرار نمایید.

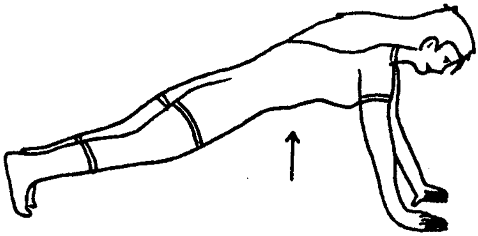


ورزش شماره ۸: با توجه به‌شکل مطابق آن چــهار زانـو بـنشینید. هـر دو دست را پشت سر قرار دهید. بـالا تـنه را بـه طـرف راست بچرخانید به طوری کـه آرنـج چپ شما، قسمت بیرون زانـوی راست را لمس کند و آرنج راست به طرف سقف کشـیده شود. ۱۵ تا ۲۰ ثانیه در این حالت بـاشید. سـپس بــه حـالت اول بـرگردید و هـمین حرکت را در جهت مخالف انجام دهید. این حرکت را ۱ تا ۲ بار تکرار کنید.

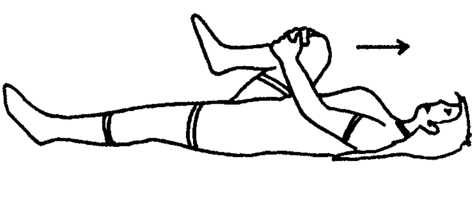


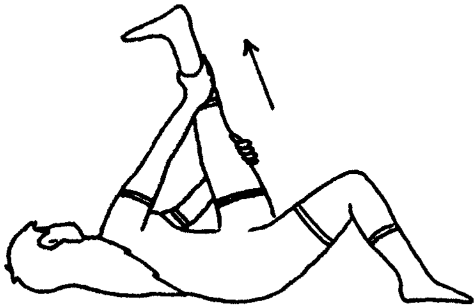
ورزش شماره ۹: با توجه به‌شکل مطابق آن روی شکم دراز بکشید. کف دست‌ها را در امــتداد شـانه‌ها روی زمـین بگـذاریـد. زانوها را خم کنید و ساق پاها را جفت کرده و اندکی به طرف بالا ببرید، سعی کنید بدن را از کف زمین به طرف بالا بکشید. بازوها باید کشیده و صاف، پایین تنه مایل به کف زمین باشد. بدن را از زانـو تـا شـانه‌ها، در خط مستقیم نگهدارید. این حرکت را ۱۰ تا ۲۰ بار تکرار کنید.

ورزش شماره ۱۰: با توجه به‌شکل در وضعیت حرکت قبلی قرار بگیرید. فقط باید پاها را صاف نگهدارید و تمام بدن (به استثنای کف دست‌ها و انگشتان پاها) را به طرف بالا بکشید. بازوها باید کاملاً کشیده و صاف باشد و قسمت پشت لازم است در خط مستقیم قرار گیرد. این حرکت ار ۱۰ تا ۲۰ بار تکرار کنید.

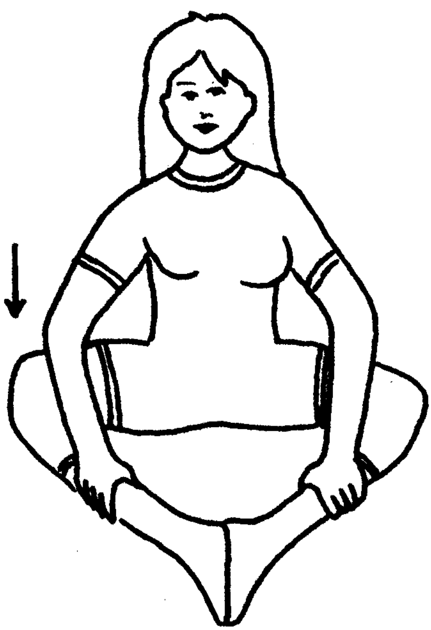


ورزش شماره ۱۱: با توجه به‌شکل مطابق آن به پشت بخوابید. زانوی راست را خم کنید. با دو دست زانوی خم شده را بگیرید تا آنجا که می‌توانید به طرف سینه بکشید. پای چپ و سر باید روی زمین باشد. ۱۰ ثانیه در این حالت باشید و آنگاه به وضع عادی برگردید. سپس زانوی چپ را خم کنید و با دو دست زانوی خم شده را به طرف قفسه سینه بکشید. این حرکت را ۳ بار تکرار کنید.

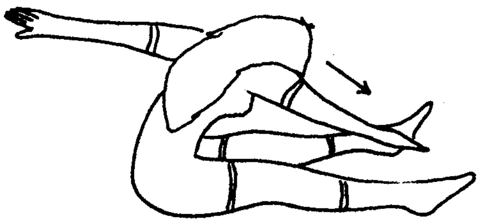




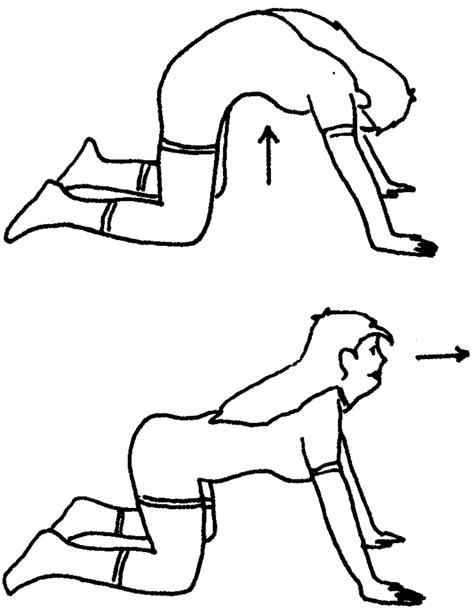
ورزش شماره ۱۲: با توجه به‌شکل مطابق آن به پشت بخوابید. ساق پای راست را از زانو خم کنید به طوری که کف پا روی زمین باشد. زانوی پای چپ را صاف کنید. پای چپ را از زمین بلند کنید و با دو دست طرفین زانو را بگیرید و به طرف بالا بکشید تا در امتداد ران قرار گیرد. سعی کنید انگشتان پای چپتان به طرف صورت شما باشد. ۱۵ ثانیه در این حالت باشید. سپس به وضع اول برگردید و همین عمل را برای پای راست انجام دهید. این حرکت را ۳ بار تکرار کنید.



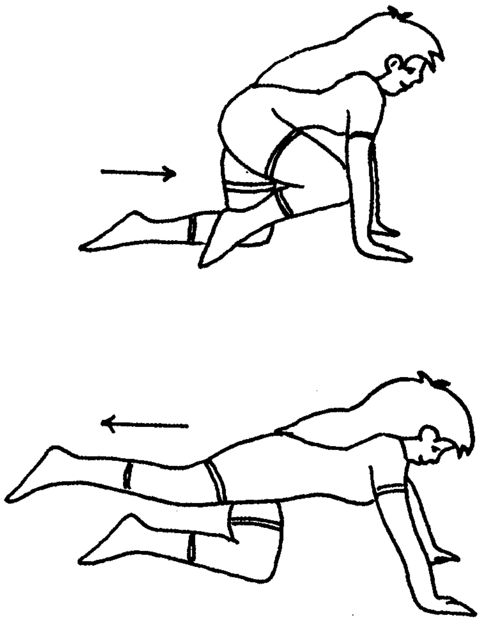
ورزش شماره ۱۳: با توجه به‌شکل مطابق آن روی زمین بنشینید. دو کف پا را در جلو مقابل هم قرار دهید و ساق پاها را با دست‌ها بگیرید با ساعدها و آرنج‌ها زانوها را به جانب کف زمین فشار دهید و بالا تنه را به طرف پایین بکشید. ۳۰ ثانیه در این حالت باشید و سپس به وضع عادی برگردید. این حالت را ۲ تا ۳ بار تکرار کنید.



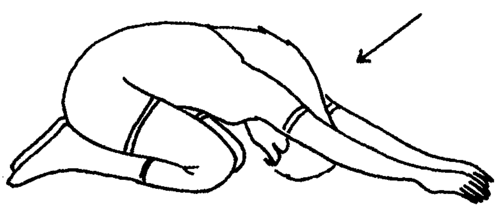
ورزش شماره ۱۴: با توجه به‌شکل مطابق آن روی زمین نشسته و پاها را کمی از هم باز کنید. بازوها را نیز کاملاً باز کنید. پاها باید تا آنجا که ممکن است به کف زمین بچسبد. بالا تنه را به چرخانید تا انگشتان دست راست پای چپ را لمس کند در حالی که بازوی چپ به طرف عقب کشیده شده است. این چرخش باید به راحتی انجام گیرد و نقطه لمس می‌تواند از زانو تا انگشتان پا باشد و بعد به حالت عادی برگردید. سپس با بازوی چپ به طرف انگشتان پای راست به چرخید. این حرکت را ۱۰ تا ۲۰ بار تکرار کنید.



ورزش شماره ۱۵: با توجه به‌شکل مطابق آن دست‌ها و زانوها را روی زمین بگذارید. دست‌ها باید به پهنای شانه‌ها باز باشد. پشت خود را قوز داده و تا ۲۰ ثانیه در این حالت باشید. سپس به آهستگی به حالت اول باز گردید. کفل را مختصر تکانی بدهید و چانه و سر را بالا بگیرید. این حالت را ۲ تا ۳ بار تکرار نمایید.

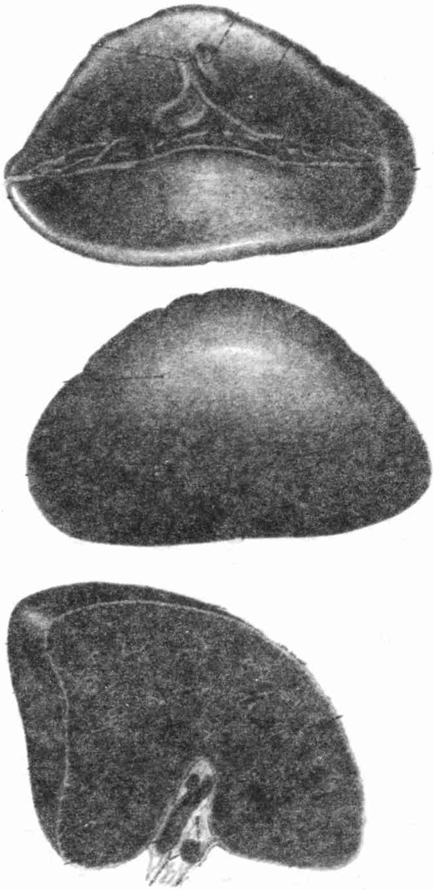


ورزش شماره ۱۶: با توجه به‌شکل مطابق آن دست‌ها و زانوها را روی زمین بگذارید. دست‌ها به پهنای شانه باز باشد. به سرعت زانوی راست را به جلو و به طرف سینه بکشید و سپس سر را به سوی زانوی راست پایین بیاورید. پای راست را به عقب ببرید و آن را به موازی کف زمین بالا نگاه دارید. اما باید پایین از نشیمن‌گاه باشد و بعد به حالت عادی برگردید. ۱۰ دفعه با پای راست و ۱۰ دفعه با پای چپ این حرکت را تکرار کنید.



ورزش شماره ۱۷: با توجه به شکل مطابق آن طوری روی ساق پاها بنشینید که نشیمن‌گاه پاشنه‌های پا را لمس کند. بالا تنه را به طرف کف زمین پایین بیاورید. در حالی که دست‌ها به جلو کشیده شده باشد سعی کنید سرتان با زانوها تماس پیدا کند. ۱۰ تا ۲۰ ثانیه در این حالت باشید و بعد به وضع اول برگردید. این حرکت را ۲ تا ۳ بار تکرار کنید.

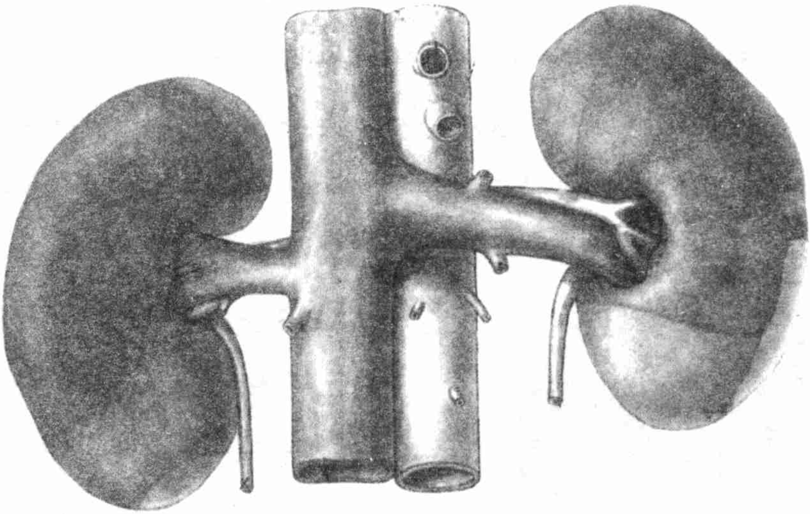
طحال



طحال در طرف چپ بدن، در پشت آخرین دنده‌ها قرار دارد. طحال یک غده درون ریز نیست و ترشحات داخلی چندان مهمی نیز ندارد. بهتر است آن را به عنوان یک عضو لنفاوی به حساب آورد، زیرا قسمت اعظم این غده از بافت لنفویید تشکیل شده که کپسولی فیبروزی آن را احاطه کرده است. عمل اصلی طحال عبارت است از: گلبول‌های قرمز پیر از کارافتادهٔ خون، تولید بعضی از پادتن‌ها و دفاع از بدن در برابر عفونت، تدارک بعضی از لنفوسیت‌ها در خون و گاه تخریب پلاکت‌ها.

از نقطه نظر پزشکی وجود طحال برای حیات ضروری نیست و بدون ایجاد کوچکترین آسیب دائمی و خدشه‌دار کردن سلامت بدن می‌توان آن را با عمل جراحی خارج نمود. طحال عضوی است نرم و ترد، رنگ آن قرمز سیر، اندازه آن در حالت طبیعی به بزرگی یک مشت بسته است، وزن آن حدود ۱۵۰ گرم، ابعاد آن به ترتیب ۲/۵، ۷/۵ و ۱۲/۵ سانتی متر است.

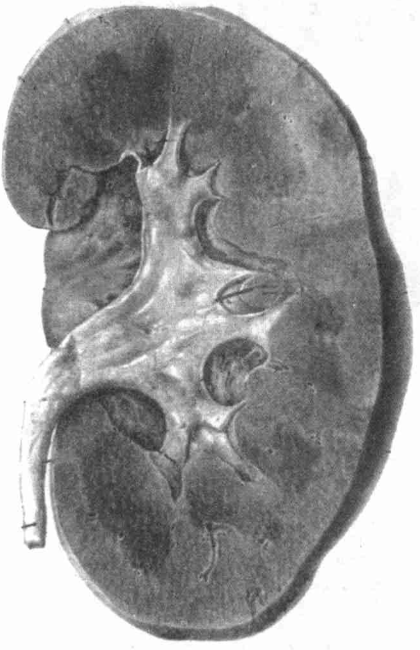
کلیه



کلیه‌ها دو جسم لوبیایی شکلند که در خلف پریتونئوم و در مجاورت جدار خلفی شکم قرار گرفته‌اند و توسط ستون مهره‌ای از هم فاصله دارند ولی در موارد استثنایی (یک در ۲۰۰) ممکن است توسط یکی از قطب‌ها به هم بچسبند و کلیه‌ای نعل اسبی تشکیل دهند و نیز به طور استثنایی امکان دارد که دو کلیه در یک طرف ستون مهره‌ای قرار داشته باشند و به هم بچسبند. تعداد کلیه‌ها ممکن است به طور استثنایی گاهی به ۳ یا ۴ عدد نیز برسد هر کلیه به طور متوسط ۱۱ سانتی متر طول و ۶ سانتی متر عرض و ۳ سانتی متر ضخامت دارد.

در هر یک از دو کلیه دو میلیون و نیم صافی وجود دارد که مانند یک صافی معمولی هر چیز را تصفیه می‌کنند، تمام خون بدن از این صافی‌ها می‌گذرد و محال است قطره خون در بدن وجود داشته باشد که عبورش به این صافی‌ها نیفتد. علاوه بر این صافی‌ها یا غربال‌های خیلی ظریف در کلیه‌ها ۳ کیلومتر لوله وجود دارد و این مجاری محل عبور

خون است. نه فقط مواد مایع خون از صافی‌ها و لوله‌ها عبور می‌کنند بلکه مواد جامد هم به صورت محلول از این مجاری و لوله‌ها عبور می‌نماید. این دو عضو کوچک (دو کلیه) که از نظر بسیاری اشخاص یکی از دو اعضاء بدون اهمیت بدن می‌باشد طوری در انجام وظفیه حیاتی از نظر دوران خون مؤثر است که هر گاه کلیه‌ها نباشند انسان قادر به ادامه حیات نیست. همان گونه که صافی‌ها و الک‌ها اشیاء ظریف را از اشیاء ضخیم و نخاله‌ها جدا می‌کنند مثلاً گچ زبر، کلوخ و غیره را از خطرناکترین زهرهای خون یعنی اوره را از خون جدا می‌نمایند که مصرف آب فراوان، انار، انجیر و تمشک نیز باعث کم کردن اوره خواهند شد.



خون وقتی که وارد کلیه‌ها می‌شود با اوره مخلوط است. ولی وقتی از کلیه خارج شد صافی‌ها اوره خون را از آن گرفته‌اند و همین اوره است که به شکل ادرار از بدن دفع می‌گردد. مانند یک زهر تلخ و شور است که ترکیب شده از آب، نمک، آمونیاک و سایر سمومات بدن. این دو کلیه که وزن هر دوی آنها از یک چهارم کیلو یعنی ۲۵۰ گرم اضافه‌تر نیست در هر ۲۴ ساعت ۵۰ گالن یعنی ۲۰۰ لیتر خون را از خود عبور می‌دهد و به علاوه ۲/۵ کیلو گرم اشیاء سنگین و جامد از این دو عضو عبور می‌نماید و تقریباً ۹۹٪ از خون قسمت زیادی اشیاء جامد که از کلیه‌ها عبور می‌کنند باز به خون بر می‌گردند. میزان خونی که در شبانه روز به وسیله کلیه و در واقع صافی‌های آن تصفیه می‌شود مساوی است با تقریباً ۲۶ یا ۲۷ برابر خون بدن. زیرا به تحقیق در هر هفت دقیقه مجموع خون بدن ما از کلیه‌ها عبور می‌نماید و در آنجا صاف می‌شود اما دو میلیون و نیم صافی که در کلیه‌ها

هست از آغاز تا آخر عمر بدون انقطاع وظیفهٔ خود را انجام می‌دهد و از انجام مأموریت محول شده آن غفلت نمی‌ورزند.

صافی‌ها یا الک‌های معمولی که تاکنون وجود داشته است معمولاً بعد از مدتی که کار کردند روزنه هایشان مسدود می‌گردد و دیگر مثل اول کار نمی‌کنند. ولی روزنه‌های صافی کلیه‌ها به طوری تمیز نگاه داشته می‌شود که هیچ‌گاه مسدود نمی‌گردد. در صورتی که مسدود شود آن وقت است که انسان دچار بیماری کلیه گردیده و به ندرت اتفاق می‌افتد که مرض کلیه بدون مرض کبد باشد. زیراکلیه اگر بیمار شود کبد هم بیمار خواهد گردید. خون بدن که هر ۷ دقیقه از کلیه می‌گذرد دارای تقریباً ۱/۵ کیلو نمک طعام (کلرد و سدیم) و نیم کیلوگرم بی‌کربنات دو سود (جوش شیرین) و مواد دیگر می‌باشد. صافی‌های کلیه از حیث نحوهٔ عمل یکی از جالب توجه‌ترین اعضاء بدن به شمار می‌آید.

هر صافی عبارت است از ۲۰ تا ۴۰ رگ کوچک به اندازه رگ‌های مویی (عروق شعریه) که در یک فضا به شکل کپسول مجتمع گردیده است. خون وقتی از راه ریه وارد این کپسول‌ها می‌شود به محض وصول به آنجا رگ‌های مزبور آن را جلب می‌کنند و آن وقت مانند آب که از خلال تار و پود یک پارچه نازک ظریف مانند مَلمَل عبور می‌نماید. خون هم از خلال تار و پود دیوار رگ‌های مویی می‌گذرد و بر اثر این عمل تصفیه انجام می‌گردد. مقداری از زهرهای خون منجمله اوره از خون مجزا می‌شود و قطره قطره بعد از طی لوله‌های باریک مانند لوله آب به مثانه می‌رسد.

وقتی به حد کافی اوره و سایر زهرهای داخل مثانه جمع شد انسان احساس می‌نماید که احتیاج به دفع ادرار یعنی پیشاب دارد. درکسپول‌هایی که تعریف شد خون وجود دارد ولی در لوله‌هایی که به مثانه می‌ریزد خون وجود ندارد. لوله‌های موصوف ازکپسول‌ها به مثانه کشیده شده و در واقع آن لوله‌ها به منزلهٔ لولهٔ فاضل آب است که کثافات خون رابه طرف مثانه می‌برد. به طوری که گفته شد در خون مواد عدیده دیده می‌شود که به اتفاق خون وارد کلیه‌ها می‌گردند بعد از اینکه خون از صافی‌ها گذشت و به بدن برگشت آن مواد

نیز به بدن باز خواهد گشت.



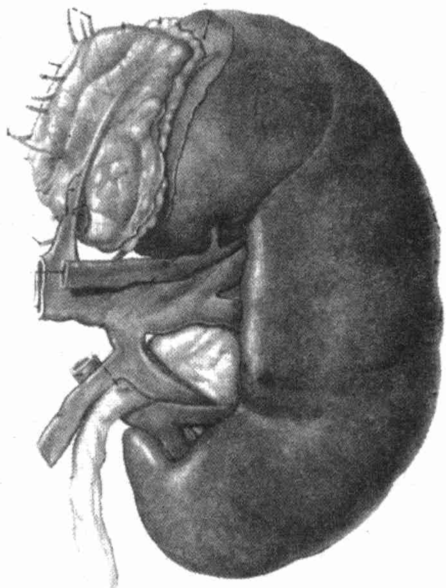
در این حال وضع صافی‌های کلیه شبیه به صافی‌هایی است که در آشپزخانه‌ها به کار می‌بریم (به نام آبکش) مثلاً پلو یا اسفناج یا سبزی پخته شده را در صافی یا آبکش می‌ریزیم که آب آن خارج گردد و بعد از اینکه آب از آن خارج شد خود آن اسفناج یا پلو را جهت پختن و دم کردن مجدداً به دیگ بر می‌گردانیم. کلیه‌ها مانند قلب یکی از اعضاء با استقامت بدن هستند و به زودی از کار باز نمی‌ایستند. ولی بعضی از افراد مخصوصاً کسانی که در هر شبانه روز در کافه‌ها، رستوران‌ها، اغذیه و اطعمه فروشی‌های عمومی غذا میل می‌کنند در حق کلیه خود بسیار ظلم و ستم روا می‌دارند. بعضی‌ها بیشتر از این به کلیه آزار می‌رسانند و آنان کسانی هستند که هرگاه برای هر عارضه‌ای متوسل به قرص‌های مسکن، داروهای مرفینی، جیوه‌ای و داروجات شیمیایی می‌شوند.

اگر کلیه بر اثر خوردن بعضی داروهای مسکن مسموم نشود و سنگ در کلیه به وجود نیاید. در صورتی که فشار خون، اوره و چربی خون زیاد در وظیفهٔ کلیه تولید اختلال نکند از کار باز نخواهد ماند و تا آخرین روز زندگی مانند یک کارگر جدی وظیفه‌شناس ۲۴ ساعته بدون وقفه وظیفهٔ خود را به انجام می‌رسانند. دو مرض دیگر هم هست که در امر وظایف کلیه اثر بد می‌گذارد یکی مرض قند (دیابت) و دیگری مرض ضعف بنیه که این دو مرض هم سبب اختلال وظایف کلیه می‌گردد.

توصیه‌های درمانی

اگر کلیه‌ها ضعیف شده باشد باید از مصرف چربی جات، ادویه جات، تخم مرغ، نمک، سرکه، پیاز و خرما اجتناب کرد. از زعفران، زیره سیاه، بادمجان بیشتر استفاده نمود.

غدد فوق کلیه



دو غده فوق کلیه در بدن وجود دارد که هر یک در قطب فوقانی هر کلیه در محفظه مخصوصی قرار گرفته‌اند و هیچ گونه رابطه‌ای از لحاظ تشریحی با کلیه‌ها ندارند. رنگ این غدد زرد است و طول تقریبی هر کدام ۲/۵ سانتی متر است هر غده دارای یک قشر خارجی و یک قشر درونی یا مدولا است. باید دانست که ادامه زندگی بدون وجود غدد فوق کلیه برای انسان محال است. تعداد هورمون‌های غدد فوق کلیه بسیار زیاد است که تاکنون به خواص ۳۰ هورمون آن پی برده‌اند. قشر فوق کلیه مسئول ترشح موادی به نام استروئیدها است که خود به سه گروه اصلی تقسیم می‌شوند.

۱ ـ گروه اول استروییدها کورتیکوییدهای معدنی هستند که بر روی لوله‌های کلیوی اثر کرده به نگهداری سدیم و کلراید در بدن ترشح پتاسیم زیادی از بدن کمک می‌کنند.

۲ ـ گروه دوم همان گلوکو کورتیکوییدها هستند که با تبدیل کربوهیدرات‌ها به گلیکوژن کمک می‌نمایند و باعث بالا رفتن قند خون، مصرف چربی، کاهش تعداد لنفوسیت‌ها و ائوزینوفیل‌ها در خون و کاهش سرعت تقسیم سلول‌های بعضی بافت‌های هم بند می‌شوند. این امر واکنش طبیعی التیام بافتی را فرو نشانده و آنرا به تعویق می‌اندازد سایر

هورمون‌های این دسته شامل کورتیزون و هیدروکورتیزون هستند.

۳ـ درگروه سوم هورمون‌ها مشابه هورمون‌های تولید شده توسط غدد جنسی است، بر رشد و تکامل جنسی بدن مرد و زن تأثیر دارند. ترشح هورمون‌های قشر فوق کلیه خود تحت تأثیر هورمون آدرنوکورتیکوتروپیک مترشحه از غده هیپوفیز قرار دارد. مدولای غده فوق کلیه از خود آدرنالین و نورآدرنالین ترشح می‌کند. آدرنالین سیستم اعصاب سمپاتیک را تحریک می‌کند و موجبات تنگی شریان‌های بدن را فراهم می‌آورد. این امر منجر به بالا رفتن تعداد ضربات قلب و افزایش فشار خون می‌گردد. آدرنالین در کبد واکنش تبدیل گلیکوژن به گلوکز را بر انگیخته و از این طریق در طی فعالیت عضلانی گلوکز مورد نیاز را در دسترس سلول قرار می‌دهد.

غده فوق کلیه را اغلب غدد جنگ یا گریز می‌خوانند، زیرا در موقع تنش خطر یا هیجانی با ریختن آدرنالین به داخل جریان خون بدن را به فعالیت وا می‌دارد. اگر به عللی اعمال غدد مترشحه مذکور از بین برود موجب خستگی جسم و بی‌اشتهایی، لاغری، پایین آمدن فشار خون، اختلالات عادت ماهیانه در زنان، کم شدن تمایلات جنسی در مردان، کم خونی، بی‌حوصلگی و امثال اینها می‌گردد. اگر غدد مذکور بیش از اندازه کارکند چاقی مفرط در بعضی از نقاط بدن، ناراحتی‌های استخوان‌ها، پر مویی، اختلالات قاعدگی در زنان، بالا رفتن فشار خون حاصل می‌شود.

بیماری آدیسون

این بیماری در اثر گرفتاری غدد فوق کلیه در دوران بزرگسالی دست می‌دهد نشانه‌های آن عبارتند از: کمی فشار خون، اختلالات گوارشی، تشکیل رنگینه‌های قهوه‌ای در پوست و غشاءهای مخاطی.

سندرم کوشینگ

این بیماری در اثر ترشح بیش از حد هیدروکورتیزون ایجاد می‌گردد با علایمی مثل گردی صورت (صورتی به گردی ماه) چاقی، پرفشاری خون، بیماری قند، پوکی استخوان‌ها همراه است.

علت تنبلی کلیه

یکی از عوارض تنبلی کلیه همانا مبتلا شدن به امراض عفونی و مزمن و بالاخره، اختلال در عمل غدد داخلی، بی‌میلی، خستگی، فرسودگی و فشار روحی می‌باشد.

توصیه‌های درمانی

به منظور رفع تنبلی کلیه و هم چنین به کار انداختن آن باید از این خوراکی‌ها استفاده کرد. زعفران، زیره سیاه، بادمجان، سیر، اسفناج، شنگ و کاسنی. کسانی که به تنبلی کلیه مبتلا هستند نیز بایستی از این خوراکی‌ها پرهیز کنید. چربی جات، ادویه‌جات، نمک، تخم مرغ، سرکه، پیاز و خرما.

نفریت یا ورم کلیه

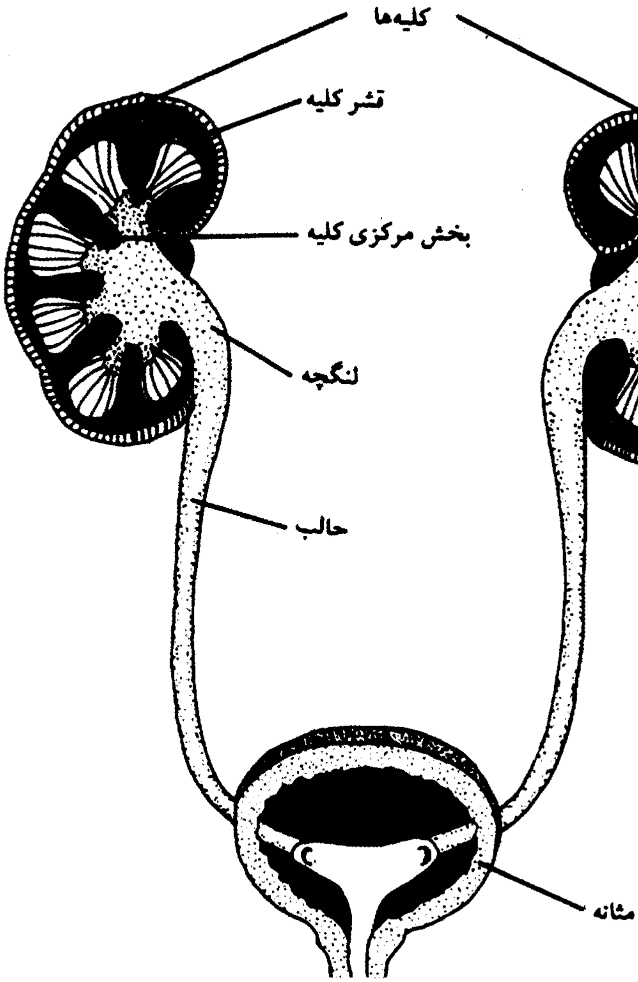
نفریت (ورم کلیه) نوعاً افراد مختلف در اثر خوردن غذاهای ناباب و نامساعد یا غذاهای نفاخ و آب خوردن زیاد یا متضاد از قبیل خوردن پیاز، بادمجان، تره، زرد آلو، قیصی و امثال اینگونه میوه‌های هسته‌دار و حبوبات به وجود می‌آید.

درمان گیاهی

برای درمان آن بهتر است از این نسخه استفاده کنید. کاکل ذرت، پرسیاوشان، ریشه اریسا، گل گاوزبان کوهی، مریم نخودی، مرزنجوش، بادرنجبویه، آویشن شیرازی، گل

بومادران، گل بابونه شیرازی، شوید خشک، بار درخت کاج، گل نیلوفر را مساوی نیم کوب و مخلوط کنید. هر صبح و شب هر بار دو قاشق غذا خوری از آنـها را در دو لیـوان آب بجوشانید تا یک لیوان آب باقی بماند بعد آب آنرا صاف و شیرین نموده بنوشید.

کلیه و علم پزشکی



دستگاه ادرار: بدن را می‌توانیم به یک کارخانه شیمیایی تشبیه کنیم با این تفاوت که کارایی بدن انسان بسیار پیچیده‌تر است. انرژی بدن انسان از غذای مصرفی تأمین می‌شود. همان طور که در هر کارخانه مواد شیمیایی مواد زایدی وجود دارد که باید دفع شود، مواد زاید بدن مانیز باید دفع شود که این کار توسط کلیه‌ها انجام می‌گیرد. در کلیه‌ها میلیون‌ها واحد کوچک وجود دارد به نام گلومرول است که به طور مستمر مواد زاید خون را تصفیه و از راه

ادرار دفع می‌شود. ادرار از راه لولهٔ حالب به مثانه تخلیه می‌شود و از طریق پیشابراه دفع می‌گردد. این مجموع را دستگاه ادراری می‌گویند یعنی کلیه‌ها، لولهٔ باریک حالب‌ها، مثانه، پیشابراه. مشکلات اولیه پزشکی دستگاه ادراری را می‌توان تومورها، عفونت‌ها، تشکیل سنگ، انسداد، آسیب‌های ناشی از ضربه، اختلالات عروقی تقسیم بندی کرد.

التهاب و عفونت ادراری

در ادرار باکتری وجود ندارد و به طور طبیعی ضد عفونی می‌باشد. وارد شدن باکتری به دستگاه ادراری غالباً از راه پیشابراه به مثانه و احتمالاً کلیه‌ها اتفاق می‌افتد. خیلی کم پیش می‌آید که باکتری‌ها از سایر قسمت‌های بدن و از راه خون به کلیه‌ها برسند. به این عارضه التهاب لگنچه و کلیه گفته می‌شود که ممکن است حاد یا مزمن باشد. در التهاب حاد لگنچه و کلیه شخص دچار درد پشت، تهوع و استفراغ، لرز و تب بالا می‌گردد که اغلب به کشاله ران انتشار می‌یابد. اگر مثانه نیز عفونی شود، علاوه بر این نشانه‌ها احساس سوزش و تکرر ادرار به وجود می‌آید. این التهاب حاد به دلیل کوتاهی پیشابراه در خانم‌ها بیشتر پیش می‌آید.

کیست‌ها، سنگ‌ها و تومورها

کیسه‌های پر از مایعی که مجرایی به خارج ندارند و باگذشت زمان به رشد خود ادامه می‌دهند، کیست‌ها هستند. دو نوع کیست داریم یکی منفرد و دیگری متعدد. کیست‌های متعدد را بیماری پلی‌کیستیک می‌گویند و مادرزادی هستند. این نوع کیست نشانه‌ای ایجاد نمی‌کند مگر اینکه گسترش یابد که باعث انسداد کلیه‌ها یا عفونت می‌شوند. کیست‌های منفرد خوش خیم اند مگر آنکه به قدری بزرگ شوند که خونریزی کنند یا به اعضای اطراف فشار وارد نمایند. غالباً کیست‌های منفرد به طور تصادفی یا بررسی سایر موارد کشف می‌شوند. خیلی کم پیش می‌آید که این نوع کیست بدخیم باشد به همین دلیل پزشک

ممکن است برای تعیین اندازه و قوام کیست آن رابا امواج ماورای صوت بررسی کند. در بعضی از موارد سلول‌های داخل مایع کیست، مایع توسط یک سوزن بلند بیرون کشیده می‌شود. اگر این سلول‌ها طبیعی بودند اقدام اضافه صورت نمی‌گیرد.

وارد شدن ضربه به کلیه‌ها و مثانه

در مقابل آسیب‌ها، کلیه توسط دنده و عضلات پشت به خوبی محافظت می‌شوند. عضو ممکن است بر اثر ضربه به بدن که عامل آن از طریق ورزش‌هایی که در اثر برخورد یا تصادف با وسایل نقلیه باشد، آسیب ببیند. نشانه آن وجود خون در ادرار که عامل آن در اثر کمر درد و پشت درد است. معمولاً در آسیب‌های کلیه حالب‌ها خود به خود بهبود می‌یابند. شخص در بیمارستان بستری می‌شود تا از عدم خونریزی داخلی اطمینان حاصل شود. اگر بهبودی صورت نگرفت احتمال ضعیف دارد که برداشتن یکی از کلیه‌ها ضرورت پیدا کند و فرد می‌تواند با یک کلیه به زندگی ادامه دهد.

سنگ‌های کلیوی

در دستگاه جمع کنندهٔ ادرار سنگ‌های کلیوی تشکیل می‌شوند. هنگامی که غلظت برخی از مواد بالا می‌رود و قابلیت حل شدن خود را از دست می‌دهند، به شکل بلورهای کوچکی در ادرار رسوب می‌کنند. این سنگ‌ها انواع متعددی دارند که اکثر آنها از اگزالات کلسیم ایجاد می‌شود. سنگ کلیه در مردان شایع‌تر است و در سفیدپوستان بیشتر دیده می‌شود تا سیاه پوستان.

سنگ‌های کوچکتر بدون هیچ گونه علامتی از حالب عبور می‌کنند. اما سنگ‌های بزرگتر از پنج میلیمتر هستند که به راحتی از حالب عبور نمی‌کنند و با گذشت زمان رشد می‌کنند. اگر آنها خیلی بزرگ شوند باعث انسداد کلیه و تورم آن می‌شوند. تخریب بافت کلیه و خونریزی داخلی ادرار را باعث می‌شوند، سنگ‌ها به اندازه‌ی متوسط شاید در حین

عبور از حالب باعث اتساع و خراشیدگی آن می‌شوند و ایجاد خونریزی یا درد شدید می‌نمایند. این درد به قولنج کلیوی معروف است به عنوان یکی از شدیدترین دردهایی که شخص تحمل می‌کند. درد متناوب و خنجری بوده که از پشت شروع می‌شود و در موقع عبور سنگ به طرف پایین حالب به لگن و کشاله ران می‌رسد. درد غالباً در یک زمان خاص در یک سمت بدن ایجاد می‌شود.

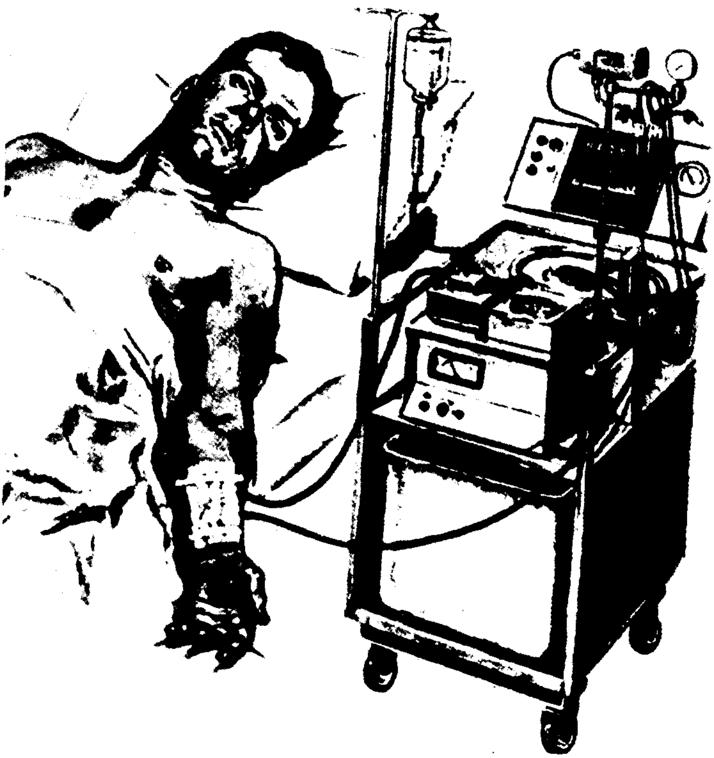
نارسایی در کلیه‌ها

نار سایی کلیه دوحالت دارد حاد و مزمن. یکی از علایم کند شدن کار کلیه‌ها در نارسایی حاد می‌باشد که به طور ناگهانی آنها را از کار می‌اندازد. دلیل‌هایی وجود دارد که نارسایی کلیه‌ها اغلب در اثر بیماری مثل عفونت یا عکس‌العمل در مقابل داروها یا سموم ارتباط دارد. در حمله‌های قلبی که ناگهان فشارخون افت می‌کند یا آسیب‌های وسیع بدنی منجر نارسایی حاد کلیه می‌شود. نشانه‌های نارسایی کلیه از این قرار می‌باشد. ضعف، خستگی، کاهش قابل توجهی از ادرار تهوع و بی‌اشتهایی. اگر این بیماری درمان نشود، ایجاد خواب‌آلودگی، اغما و مرگ، حالت هذیان و گیجی منجر می‌شود.

نارسایی مزمن

آسیب‌ها اگر طولانی شوند، باعث عارضه‌های وخیمتری هستند که غیر قابل برگشت کلیه‌ها می‌باشد. دلایل بسیاری وجود دارد مثل التهاب مزمن گلومرول و کلیه، بیماری پلی کیستیک و عفونت‌ها. این نشانه‌ها مثل نارسایی حاد کلیه می‌باشد اگر چه اغلب مقدار ادراری که بدون دفع مواد شیمیایی زاید بدن افزایش می‌یابد.

دیالیز چیست؟



یکی از راه‌های مهم در رفع ناراحتی کلیه‌ها دیالیز است. در نارسایی کلیه، کلیه‌ها نمی‌توانند خون را تصفیه کنند و مواد زاید را دفع نمایند. این مواد زاید در کوتاه‌ترین مدت سمی می‌شوند و ادامه حیات را به خطر می‌اندازند و این کار توسط دیالیز انجام می‌گردد. دو نوع روش دیالیز هست یکی همودیالیز یا دیالیز خونی و دیگری دیالیز صفاقی یا دیالیز شکمی.

در همودیالیز (دیالیز خونی) شخص با دستگاه مخصوص دیالیز می‌شود. اول ما بین شریان سیاهرگ و سرخرگ فیستولی قرار می‌دهند که می‌توان آن را در دست یا پا گذاشت. این فیستول مانند بنض یا صدای زنبور در مویرگ‌ها صدا می‌کند و این خود خوب کارکردن فیستول را نشان می‌دهد. اگر این صدا قطع شود به معنی آن است که فیستول از کار افتاده و

در قسمت دیگری از بدن باید این عمل انجام به گیرد. فرد دیالیزی را به وسیله سرنگ‌های مخصوصی به دستگاه وصل می‌نمایند و به وسیله یک غشای مصنوعی که لوله‌ای است باریک و در آن بافت‌های مصنوعی دارد که خودکار کلیه را انجام می‌دهد و مواد زاید را از خون می‌گیرد. این افراد در حدود ۸ تا ۱۲ ساعت دیالیز در هفته نیاز دارند که در چند نوبت انجام می‌شود. عوارض همودیالیز از این قرار هستند: عفونت‌ها، حملهٔ قلبی، انسداد عروق خونی و سکتهٔ مغزی.

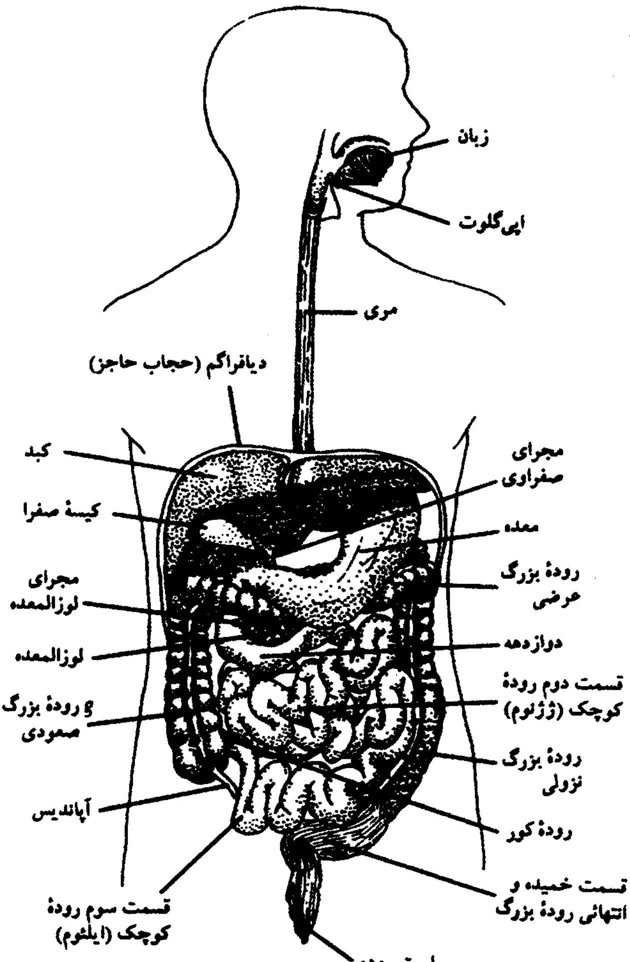
در دیالیز صفاقی (دیالیز شکمی) طی عمل جراحی و قرار دادن یک جسم در شکم و لولهٔ باریک لاستیکی از جنس سیلیکون داخل شکم قرار می‌گیرد. محلول دیالیز (با ترکیب خاص) از راه این لوله به داخل شکم وارد می‌شود. مواد زاید از طریق جریان خون و از ورای پردهٔ صفاق که حفره شکم را پوشانده، منتشر می‌شود و محلول دیالیز بر داشت می‌شود. این محلول از داخل شکم توسط همان لوله باریک تخلیه می‌گردد. این عمل را ۳ یا ۴ بار در طول روز انجام می‌دهند و ۳۰ تا ۴۵ دقیقه طول می‌کشد. غالباً این دیالیز را در منزل انجام می‌دهند و خود فرد دیالیزی این کار انجام می‌دهد. عوارض آن این است که اگر بهداشت به طور صحیح انجام نگیرد فرد دچار انسداد روده‌ها، سوراخ شدن روده، انسداد لوله باریک داخل شکم، التهاب صفاق یا آبسه و عفونت می‌شود و این خود جبران‌ناپذیر است.

روش برخورد با فرد دیالیزی

این افراد به مراقبت‌های خاصی احتیاج دارند. در همودیالیز فرد دیالیزی نمی‌تواند از بیشتر غذاها و ویتامین‌ها یا سبزی‌جات و میوه‌جات استفاده نماید. برای اینکه بنیه خود را از دست ندهد و ضعیف نشود باید طی رژیم صحیحی که به پزشک یا مددکار به او می‌دهد پیش رود تا اینکه این بنیه را بدست آورد. از فیستول باید درست مراقبت شود و ورزش‌های که مخصوص آن است انجام دهند تا آن را از کار نیندازند. اما در دیالیز صفاقی

فرد باید بهداشت فردی را درست انجام دهد و مرتب روی صفاق را با گاز استریل به پوشانند که باعث عفونت یا التهاب صفاق نشوند. از مواد غذایی مثل گوشت، تخم مرغ، مرغ، ماهی و دیگر سبزی‌جات و میوه‌جات استفاده نمایند. چون در این دیالیز نیازی به پرهیز نیست و شخص می‌تواند هر چه می‌خواهد بخورد. وقتی محلول که از صفاق خارج می‌شود کدر باشد یا سخت بیرون می‌آید. فیبرها جلوی راه را مسدود می‌کنند و از تزریق هپارین و در صورت درد و ناراحتی داروی ونکمایسین استفاده می‌شود. این تزریق در همان محلول که دارو صفاق است، انجام می‌گیرد. بعد از ۱۵ دقیقه محلول را خارج می‌کنند. اگر این کدری زیاد طول بکشد باید دفعات دیالیز را بیشتر کنند تا محلول صاف و شفاف شود. در بیشتر مواقع این کار را خود شخص دیالیزی انجام می‌دهد. او را طی آموزشی که پزشک یا پرستار در مرکز پزشکی یاد می‌دهد. در منزل شخص اتاقی ساخته می‌شود یا وجود دارد که در آن یک پایه سرم، صندلی، میز وسایل لازم برای دیالیز و دستشویی و مواد شوینده وجود دارد. شخص یا اشخاصی که در این اتاق هستند باید جلوی دهان خود را به پوشانند تا میکروب دهان وارد اتاق نشود. این اتاق باید همیشه استریل باشد.

دستگاه گوارش



معده یا شکم یا دل کیسه‌ای است که محاذات[1] دنده‌های ۴، ۵ و ۶ قرار گرفته و غذا در آن انباشته می‌شود. پس از آنکه مراحل اولیه یعنی دهان و دندان با کمک بزاق (آب دهان) و ترشحات غدد بزاقی، غذا به صورت خمیر نسبتاً رقیق در آمد بعداً قوه بلعیه آن را به

۱ـ نزدیک شدن و برابر هم قرار گرفتن.

جانب حلق می‌رساند و از مجرای حلق وارد لوله‌ای به نام مری و سپس داخل معده می‌شود. غذا در معده که جمع شود مدتی در آنجا می‌ماند تا با حرکاتی که معده انجام می‌دهد مواد غذایی با شیرهٔ ترشی که از جدار معده ترشح می‌کند، مخلوط می‌شود. پس از تغییراتی به صورت مایع رقیقی به روده اثنی عشر (دوازدهه) که ابتدای رودهٔ باریک است وارد می‌شود. سپس مایعی به نام صفرا ترشح می‌کند که شیره لوزالمعده نامیده می‌شود. پس از تغییرات زیاد قسمت قابل ملاحظه آن از دیواره روده باریک جذب می‌گردد و بقیه مواد به رودهٔ فراخ وارد می‌شود. در رودهٔ فراخ قسمت اعظم از آب آن جذب و باقی مانده که فشرده و مازاد است به صورت مدفوع خارج و دفع می‌گردد.

درمان گیاهی

جهت تقویت دستگاه هاضمه می‌توان از این نسخه استفاده نمود. نعنای خشک ۳۰گرم، پرسیاوشان ۳۰گرم، رازیانه ۱۵ گرم، برگ و ساقه گلدار مریم گلی ۱۰ گرم، با آورد ۵ گرم، دارچین ۵گرم و ریشه شیرین بیان ۱۰۰ گرم همه را نیم کوب و مخلوط نموده و هر صبح، ظهر و شب هر بار یک قاشق از آن را در دو لیوان آب به جوشانید تا یک لیوان بماند. سپس آب آن را صاف و با عسل شیرین ساخته بنوشید.

قارچ معده

مرضی است که علایم آن خیلی شباهت دارد به حالات داشتن جانور وکرم در معده در و صورتی که آن کرم نیست. حال تهوع، قی، استفراغ، زردی رنگ، بی‌میلی به غذا، کم اشتهایی و لاغر شدن را با خود به همراه دارد ولی آن چه معالجه رفع انگل انجام دهند بی‌فایده است زیرا قارچ غیر ازکرم و جانور معده است.

توصیه‌های درمانی

باید از خوردن چربی‌ها، سرکه و گرفتن روزه خودداری شود.

مرض قارچ در معده از ۴ تا ۲۱ سال ممکن است به طول بینجامد و پس از ۲۱ سال روی به بهبودی بگذارد و در ۲ تا ۳ سال اول بکلی نباید روزه گرفت و تا مدت ۱۲ سال ابداً نباید سرکه میل کنند و استراحت فراوان لازم است. این نسخه در درمان آن مؤثر خواهد بود. پوست ۵۰۰ گرم ریشه شیرین بیان را به تراشید بعد آنها را نیم کوب نموده سپس در ۱۰ لیتر آب ریخته و آن قدر به جوشانید که آب به نصف برسد. از روی آتش بردارید و بطری بریزید و در یخچال نگهدارید. هر صبح و عصر قبل از غذا یک استکان از آن را میل کنید.

نفخ معده و سوء هاضمه

در اثر رطوبات منجمده در معده می‌باشد. گاهی سوء هاضمه در اثـر از دست دادن ویتامین عمومی بدن، ضعف زیاد، کم بنیگی و کاسته شدن قوای بدن ایجاد می‌شود.

توصیه‌های درمانی

بهتر است مبتلایان از مصرف این خوراکی‌ها پرهیز کنند مانند: باقلا، لوبیا، قیصی، کاهو، هندوانه، گرمک، طالبی، زردآلو، شفتالو، هلو، چای، دوغ، شربت آلات، مایعات گازدار. در مورد درمان آن می‌توان از این نسخه استفاده نمود. زیره سبز، زیره سیاه، زنیان، بـادیان، انسیون، تخم شوید، نبات و رب اصل سوس خشک را مساوی مخلوط و نرم بسایید. هر صبح، ظهر و شب هر بار یک قاشق غذاخوری از آن را همراه با یک استکان عرق نعنا بعد از غذا بخورید.

سوءهاضمه و علم پزشکی

سوء هاضمه به ناراحتی پری شکم بعداز غذا خوردن، نفخ و ناراحتی‌های شکمی گفته می‌شود. نشانه‌ی شایع آن عبارتند از: آروغ زدن، تهوع و سوزش سر دل. این بیماری معمولاً با بی‌احتیاطی در خوردن غذاهای چرب یا مایعات یا قند، خوردن غذا و خوب نجویدن همراه است. انواع غذاهایی مثل: پیاز، خیار، کلم پیچ و انواع لوبیا بروز سوء هاضمه می‌کنند. سوء هاضمه عمومیت دارد و هر فردی گاه‌و بی‌گاه به آن دچار می‌شود. این بیماری بی‌ضرر است. سوء هاضمه اگر مکرراً عود کند و علتش نامعلوم باشد یا به طریقی در زندگی اختلال ایجاد نماید مورد توجه قرار می‌گیرد.

اسهال

دراثر خوردن گوشت‌های مانده، فاسد و خراب یا آشامیدن آب‌های آلوده، سبزی‌جات نشسته و آغشته به میکروب و هم چنین در اطفال موقع در آوردن دندان مبتلا به اسهال خواهند شد.

درمان گیاهی

خوراکی‌هایی که برای درمان اسهال مؤثر است بدین شرح می‌باشد. خرمای سبز و کال، خرما خرک، بادام، زالزالک، عرق نعناء، آب سیب درختی، سنجد، آب لیموی تازه، سیر، چای پر رنگ، خاکشیر خشک به صورت کفلمه[1]، ماست شیرین کیسه‌ایه، ماست شیرین تازه و با پونه، آش ماست، کته برنج با ماست تازه، کته برنج با ماش بو داده، آب هویج، آب زردک، نان ذرت، قهوه غلیظ و تلخ، تخم مرغ آب پز سفت با نعنا، حریره بادام، نان با نعنای

۱ـ چیزی را در کف دست نهادن و به دهان ریختن.

تازه، آب انار، کوبیده هسته‌های انار، آش سماق، کوبیده هسته‌های انگور، جوشانده برگ اسفناج، نعنا، پونه، بلوط، دم کردهٔ نعنا و پونه، کشک، فوفل، جوشانده جفت، دارچین، جوز هندی، هیل قرابی.

اسهال و علم پزشکی

اسهال یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که پزشکان با آن مواجه می‌شوند. به طور کلی اسهال عفونی دومین علتی است که منجر به مرگ می‌شود. اکثر موارد مرگ ناشی از اسهال در کشورهای در حال توسعه روی می‌دهد. اسهال به طور شایع به صورت مدفوع شل ۳ بار یا بیشتر در طی روز تعریف می‌شود. اسهال عفونی خفیف و محدود هستند و ۳ تا ۵ روز طول می‌کشند. اسهالی که در عرض ۱۴ روز فروکش کند حاد نامیده می‌شود؛ اگر اسهال بیشتر از ۴ هفته طول بکشد مزمن نامیده می‌شود.

علت اسهال: ابتدا میکروب‌های عامل اسهال از طریق مدفوع یا دهان انتقال می‌یابند. این انتقال در اثر تماس مستقیم با مدفوع یا به طور غیر مستقیم، مصرف فرآورده‌های غذایی که به طور مناسبی تهیه نشده‌اند، ایجاد می‌شود. سهل‌انگاری در اجرای بهداشت فردی یا جمعی مقدم بر دیگر عوامل است. عدم موفقیت در تصفیه کافی آب نیز معمولاً از عوامل شیوع این بیماری است.

درمان: در مورد بیماران مبتلا به اسهال متوسط، تأمین مایع مورد نیاز روزانه با دوزهای اضافی ORS معادل با حجم مدفوع از دست رفته. در بزرگ‌سالان این مقدار تقریباً ۲ تا ۳ لیتر در روز است. تغذیه مناسب در طول اسهال قاعده کلی است. زمانی که مدفوع تشکیل نشود، سوپ بدون تفاله، آب گوشت، آب میوه، ژله و ماست به همراه بیسکویت مناسب است. محصولات گرفته شده از شیر، غذاهای چربی‌دار، ادویه‌جات و سایر مواد تحریک کننده ممکن است اسهال را بدتر کنند و تا زمانی که بیمار به طور کامل بهبود یابد،

حتی‌الامکان باید از آنها اجتناب کرد.

اسهال مسافران: یکی از دلایل شایع اسهال مسافرت است که به آن اسهال مسافران می‌گویند. برای پیشگیری باید غذا و محصولات لبنی را به دقت انتخاب، کنترل و تهیه نمود. میوه‌ها و سبزی‌های تازه باید به دقت شستشو شوند و به صورت تازه، پوست کنده یا پخته مصرف شوند. فروشندگان دورگرد خیابانی به دلیل نداشتن تسهیلات بهداشتی کافی، عامل بروز این بیماری هستند. مسافرانی که به مناطق پر خطر سفر می‌کنند باید از آب‌های آماده در بطری و نوشابه‌های کربن‌دار موجود در بازار استفاده نمایند.

نشانه‌های هشدار دهنده اسهال عبارتند از: اسهالی که بیش از ۶ بار در روز رخ می‌دهد، بیش از دو روز طول می‌کشد. هم‌چنین تب، وجود خون یا چرک در مدفوع غش کردن و افتادن به زمین، ضربان تند قلب یا ادرار بسیار کم لزوم بررسی طبی را می‌طلبد.

یبوست

علت یبوست: گاهی در اثر ثقالت[1] غذا یا کم ترشحی کبد یا ضعیف بودن دستگاه گوارش معده سنگین شده و مزاج به یبوست حاد یا مزمن مبتلا می‌گردد. در چنین حالی انسان بی‌حال، کسل، گاهی خمیازه و دهان دره، چشم سنگین، دهان بدمزه و شخص به غذا بی‌میل می‌گردد. علت یبوست در اشخاص متفاوت است، در بعضی‌ها ثقل معده از رطوبت، سردی و در بعضی‌ها از گرمی و حرارت ایجاد می‌شود.

درمان گیاهی

کسانی که به یبوست مزمن و سخت دچار شده‌اند، همه روزه دفع مدفوع ندارند، می‌توانند از این نسخه استفاده کنند. تُربد، تخم نیلوفر، مرمکی، مقل ازرق، صبر زرد، رب اصل سوس، پوست هلیله زرد، هلیله سیاه، ریوند چینی، برگ سنامکی، پرهای گل محمدی، جُنطیانای رومی و زرآوند مدحرج از هرکدام ۱۰ گرم را به سه دانه بید انجیل خطایی درهم مخلوط نموده و بسیار نرم بسایید. سپس با کمی عسل گرم شده مخلوط و به صورت خمیر سفتی در آورده و مانند دانه‌های تسبیح گلوله‌هایی به اندازه یک عدد نخود درست کنید. در آرد بریزید و در ظرفی داخل یخچال نگهدارید و هر صبح، ظهر وشب دو عدد از آن را با کمی آب میل کنید. از این خوراکی‌ها هم پرهیز نمایید. ترشی جات، چای، نوشابه، لوبیا، باقلا، برنج، بیسکویت، خردل، موز، نان‌های سفید، الکل، ادویه‌جات، سیب زمینی سرخ کرده (چیپس)، تخم مرغ، خامه، پنیر مانده، انواع کنسرو، انواع ساندویچ، ماکارونی، شیرینی‌های قنادی، شکلات، شاه بلوط، خرمالو، شیر جوشانده،

۱ـ سنگینی.

گوشت بز، خرگوش، گاو، ماهی بسیار بزرگ.

یبوست و علم پزشکی

یبوست: از نظر پزشکی یبوست در دفع مدفوع و کاهش دفعات آن اشکال ایجاد می‌کند، غالباً با ناراحتی خفیف یا دفع ناکامل است. علائم یبوست از این قرار است: به تعویق افتاده اجابت مزاج، داروها، سوء مصرف داروهای ملین، بی‌آبی، هیجانات، بی‌تحرکی، رژیم غذایی و تغییر عادت ورزشی. بعضی از اشخاص به خاطر تعویق افتادن اجابت مزاج فکر می‌کنند دچار یبوست شده‌اند. یکی از علت‌های شایع در یبوست نبودن فیبر در رژیم غذایی است. از عمده‌ترین آثار فیبر غذایی جذب آب و انتقال آن به رودهٔ بزرگ است که باعث نرم شدن و افزایش حجم در مدفوع می‌باشد. اگر در رژیم غذایی که محتوی غلات تصفیه شده، پروتئین، چربی‌ها و غذاهای عمل آورده شده هستند، حجم مدفوع کم و خشکی ایجاد می‌کند و آن دفع با مشکل همراه است.

عوارض جانبی آن را می‌توان به داروهای مختلفی اشاره کرد مثل داروهای ضد افسردگی، داروهای آنتی کلنیرژیک که بیماران پارکینسون از آن استفاده می‌کنند. داروهای مخدر، مسکن‌ها، کدئین و آنتی اسیدهای غیر قابل جذب که حاوی هیدروکسید آلومینیم یا کربنات کلسیم هستند یا بسیاری از داروهایی که برای کاهش فشارخون مصرف می‌شوند.

استفاده بی‌رویه در داروهای ملین باعث تنبلی رودهٔ بزرگ می‌شود به این ترتیب مشکل تشدید می‌گردد.

روش‌هایی که می‌توان یبوست را برطرف کرد:

۱ ـ از ملین‌های محرک مثل پوست نوعی گیاه عناب، بیزاکودیل و روغن کرچک که باعث تحریک روده می‌شود، پرهیز کنید. در عوض آنها از سبوس گندم که کارساز و بسیار

ارزان است استفاده نمایید.

۲ ـ زیاد ورزش کنید. حداقل نیم ساعت در روز پیاده‌روی کنید.

۳ ـ در هنگام احساس مدفوع آن را به تعویق نیندازید، چون هر چه بیشتر در روده به ماند آب بیشتری جذب می‌کند و مشکل در دفع ایجاد می‌کند.

۴ ـ از غذاهای الیافی زیاد استفاده کنید از قبیل؛ سبزی‌های تازه، میوه، سیب زمینی، سبوس، غلات و گردو و امثال آن که مغزدار هستند. از مصرف چربی و غذای تصفیه نشده پرهیز کنید.

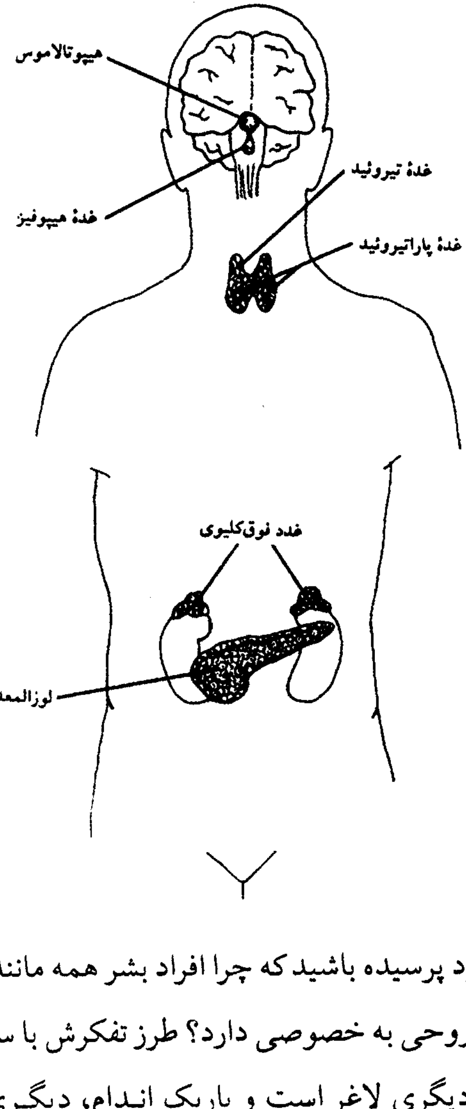
۵ ـ از مایعات زیاد استفاده نمایید. ۸ تا ۱۰ لیوان در روز آب به نوشید.

۶ ـ آلو واقعاً کارساز است. با خیساندن آن در آب می‌توان یبوست را رفع کرد.

پیه دور ناف

گاهی در اثرخوردن چربی زیاد، غذاهای قوی و سخت گذر مثل قلوه، دنبه زیاد، روغن‌های فاسد و خراب معده و دستگاه گوارش عاجز از دفع چربی‌های زیاد شده و کیسه صفرا پر می‌شود. دور ناف گاه و بی گاه درد می‌گیرد. انسان احساس ناراحتی می‌نماید. گاهی می‌شود که خود مریض در اشتباه می‌افتد. گمان می‌کند که دور ناف را آب گرفته است. در صورتی که آب ناف نیست و علت آن چربی زیاد است. در این صورت خوراک و غذاهایی که اسید معده را زیاد می‌کند باید بیشتر مصرف شود. باید برای کم کردن چربی درصدد بر آید تا پیه دور ناف به مرور بر طرف گردد. در این مورد کسی که مبتلا شده است باید سه تا چهار روز پشت سر هم روزی سه کیلوتوت فرنگی تازه بخورد و مدتی از این مواد استفاده نماید. آب غوره، آب زرشک، آب لیمو، آب انگور، آب گرمک، آب طالبی، آب خربزه، آب پرتقال، آب نارنگی، گلابی.

غدد مترشحه داخلی



شاید شما گاهی از خود پرسیده باشید که چرا افراد بشر همه مانند هم نیستند؟ چرا هر کس ساختمان جسمی و روحی به خصوصی دارد؟ طرز تفکرش با سایرین متفاوت است. یکی چاق است و فربه، دیگری لاغر است و باریک اندام، دیگری فوق‌العاده دراز و بی‌قواره است و از بی‌قوارگی اندام رنج می‌برد و شخصی برای حصول چند بند انگشت که از ناقوارگی بیرون آید به این در و آن در می‌زند. گروهی خوش بینند و با نشاط و در برابر گرفتاری‌ها خونسرد و استوار هستند. دسته‌ای با کوچکترین پیش آمد ناموافق، اختلاف و اختلال در زندگی روزانه تعادل خود را از دست می‌دهند و بی‌حوصله و بدبین می‌شوند. از

همه کس و همه چیز بیزارند، یکی در جوانی دچار پیری نابهنگام و زودرس می‌شود و خستگی، فرتوتی، بی‌ادراکی، عدم تمایل جنسی، چین صورت، چروک گونه و پیشانی، از دست دادن موی سر، انزواطلبی و گوشه‌گیری رنج می‌برد. دیگری گذشت زمان را درهم می‌شکند و در سنین پیری از لذاید جوانی بهره‌مند می‌گردد. همیشه دارای جسمی نیرومند، سالم، روحی با اراده، شاداب و قوی می‌باشد. تمایلات جنسی و قدرت فعالیت ایام شباب را تقریباً در تمام دوران زندگی حفظ می‌کند.

اگر از دسته‌ها و گروه‌ها خارج شویم و تحولات جسمی و تغییرات روحی یک فرد را از بدو تولد تا آخر عمر از نظر بگذرانیم، ساختمان جسمی و مختصات روحی شخص دائماً در حال تغییر و تحول است. چه عواملی سبب این دگرگونی شگفت جسمی و روحی سال‌های طفولیت و کودکی و قبل از بلوغ و دوران بلوغ و بعد از بلوغ می‌گردد؟ اندام زیبا، قیافه، نشاط، حرکات لذت‌بخش، خوش‌مزه‌گی‌های بدون سبب، مزاج‌های بدون محرک، اشارات سحرآمیز، بیانات دلچسب، هم آهنگی توازن جسمی،زیبایی اندام، وجاهت مفرط، حال به جا و مناسب، در بعضی صورت‌ها پیوستگی ابروها، قشنگی لب و غیره و غیره این همه رموز مدیون چه عواملی می‌باشد؟ این عوامل چگونه به وجود می‌آیند؟

چه علت این عوامل در دوران جوانی نوساز، پرطراوت و شاداب، به حد رشد و رسا می‌باشند. ولی در دوران کهولت خراب، فرسوده، کهنه و زیان‌آور می‌گردند؟ در اعضاء و جوارح انسان چه مراکز فرماندهی‌های پر قدرت و چه دسته‌بندی‌های مستقیم و غیر مستقیم خودش انجام می‌گیرد. این قدرتها فعالیت حیاتی خود را از دومین روزهای دوران جنین (رحم مادر) تا آخرین لحظات زندگی بدون ثانیه‌ای وقفه‌ای انجام می‌دهد. این مراکز فرماندهی کل قوا در مملکت وجود از سلول‌هایی تشکیل می‌شوند که به دسته‌های مختلف در بدن انسان تقسیم بندی شده‌اند.

هر دسته و گروهی مواد شیمیایی مخصوص به نام هورمون تهیه و به داخل عروق شعریه (خون) ترشح می‌کند و بدین جهت این دستگاه را دستگاه غدد درون‌ریز یا غدد

مترشحه داخلی می‌نامند. هورمون‌ها مواد شیمیایی هستند که از غدد معین به داخل خون ترشح می‌شوند و در نقاط دور دست بدن بر روی اعمال سایر غدد فعل و انفعالات شیمیایی بدن مانند، سوخت و ساز مواد چربی، مواد قندی، پروتئین، (ترکیبات گوشتی) و تنظیم مقدار آب و املاح بدن اثر می‌کنند. بدون ترشحات غدد ادامه حیات محال است، کلیه اعمال حیاتی و فعالیت‌های جسمی و روحی تحت کنترل (هورمون‌های، غدد ترشحی و داخلی انجام می‌گیرد.

نمو اندام، احشاء بلوغ، باروری زنان، حیات جنین در دوران زندگی در رحم، تنظیم و تعادل فشار خون، تنظیم سوخت و ساخت مواد قندی، چربی، گوشتی، فعالیت‌های جسمی، تمایلات جنسی، ذوق تنظیم افعال مغز همه و همه تحت تأثیر مستقیم هورمون‌ها قرار دارند. اختلال اعمال ترشحی چه از جهت پرکاری و چه از جهت کم کاری و نارسایی سبب عوارض خطرناک و آسیب روحی و جسمی می‌گردد.

رودهٔ اثنی عشر

غذا دایم باید از روده دوازدهه (اثنی عشر) عبور نماید. البته به مرور زمان که غذا عبور می‌نماید مانند آبی که در حال عبور است و اگر گل و لای با خود آورده باشد به تدریج در همان مسیر ته نشین می‌شود. هر قدر راه سراشیب‌تر باشد مع‌الوصف قدری گل و لای بیشتر در ته مجرا رسوب می‌نماید. عیناً بعضی غذاهای سنگین که به مرور در داخل روده اثنی عشر عبور می‌کند جرم و لای از خود بر جا می‌گذارد که گاهی زیاد شد، به شدت فشار می‌آورد و شخص به هلاکت می‌رساند. بهترین راه درمان آن همانا روزه گرفتن می‌باشد.

ورم رودهٔ اثنی عشر

گاهی در اثر خوردن گوشت‌های مانده یا فاسد و غذاهای آلوده به میکروب انسان مبتلا به زور پیچ، فشار درد و شدت درد دل می‌گردد. در موضع رودهٔ اثنی عشر سوزش احساس

می‌کند و یک نوع ناراحتی توأم با درد، بی‌حالی و خستگی حس می‌نماید و چون غذایی میل کند این ناراحتی زیادتر است، در این حال باید بداند که روده ورم نموده یا گشاد شده است.

درمان گیاهی

به منظور درمان آن اول سه قاشق غذاخوری تخم کتان را در یک لیتر آب به جوشانید و آب صاف کردهٔ آن را سه قسمت کنید. صبح، ظهر و شب هر بار یک قسمت از آن را قبل از غذا به نوشید. روز بعد سه عدد سیب درختی را با پوست تکه تکه نموده و در یک لیتر آب به جوشانید. بعد آب آن را صاف کرده و ۱۰ گرم عصارهٔ شیرین بیان را در آن حل و ۵ قسمت کنید. یک قسمت آن را قبل از صبحانه قسمت دوم را بین صبحانه، ناهار و قسمت سوم را قبل از ناهار، قسمت چهارم را بین نهار و شام، قسمت پنجم را قبل از شام شب به نوشید. این عمل را تا بهبودی کامل ادامه دهید و در مدت درمان از مصرف ترشی‌جات و چای و نوشابه پرهیز نمایید.

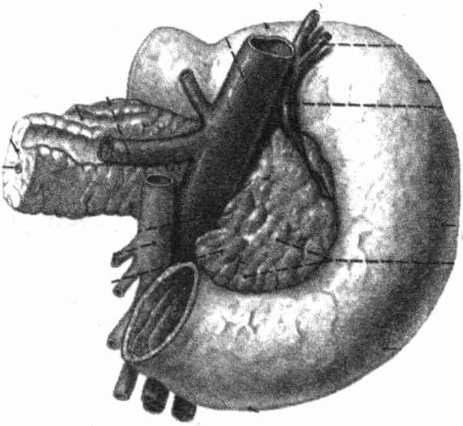
گرفتگی سر دیگ معده

بعداز اسهال در اثر ضعف و بی‌بنیگی در سر معده گرفتگی حاصل می‌شود که به کلی اشتها را کور و میل به غذا را کم می‌کند.

درمان گیاهی

برای درمان آن باید ازکوبیده تخم کرفس مخلوط با آب شیره‌ای کنار استفاده نمود.

لوزالمعده



غده‌ای است نسبتاً سفت و ترد به رنگ سفید مایل به خاکستری. غدهٔ لوزالمعده به طور افقی در عرض دیوارهٔ شکم، در پشت معده، در سطح مهره اول و دوم کمری واقع است. این غده از لحاظ ساختمانی به غده بزاقی شباهت دارد. دارای ترشحات داخلی و خارجی است که ماده ترشحی خارجی یا درون ریز آن انسولین نام دارد. تنها بخشی از لوزالمعده جزو غدد درون ریز بدن می‌باشد و آن شامل جزایر لانگرهانس است که هورمون انسولین را که مسئول سوخت و ساز قند در بدن است ترشح می‌کنند. بدون وجود انسولین عضلات قادر به استفاده از قند موجود در خون به منظور مصارف انرژی نخواهد بود.

قند به صورت گلوکز توسط بافت‌ها به مصرف می‌رسد. گلوکز برای تولید انرژی به دی‌اکسید کربن و آب شکسته می‌شود. مازاد آن به شکل گلیکوژن در کبد ذخیره می‌گردد. در صورت بالا رفتن قند خون، قند مازاد از کلیه‌ها دفع گردیده و در ادرار ظاهر می‌شود. فعالیت نامطلوبی جزایر لانگرهانس در اثر یک بیماری با منجر شدن به فقدان انسولین بیماری دیابت را در فرد باعث می‌شود. در این حال قند خون بسیار بالا است. بیماری دیابت معمولاً از راه تشخیص وجود قند در ادرار شناخته می‌شود.

مرض قند

دیابت سوکری یا مرض قند یا به عبارت ساده‌تر قند در خون از آن قماش مرض‌های ناراحت کننده می‌باشد. مانند زغال سنگ که در بخار می‌سوزد و ایجاد دود نموده تا مواد آتشین خود را از دست بدهد و نابود شود. قند در خون هم به همین قسم بدن انسان را سوزانده و آب می‌نماید.

درمان گیاهی

کسانی که مبتلا به مرض قند هستند به منظور جلوگیری از افزایش و به مرور درمان نمودن آن از خوردن هر چیزکه شیرین است پرهیز نمایند و بیشتر از این خوراکی‌ها استفاده نمایند که عبارت است از: خیار، کدوی خام، تمشک، گرمک، توت خشک، هلو، گلابی، توت فرنگی، بادام، فندق، گردو، نارنگی، آب نارنج، سیب درختی، آلبالو، گیلاس، زردآلو، آب عناب، انگور سبز که شیرین نشده باشد، آب لیمو، پرتقال ترش، انارترش، سیر، موسیر، کاهو، اسفناج، پیاز یا پیازچه، کنگر، فلفل سبز، شاهی، سیب زمینی، سیب زمینی ترشی (قلقاسی)، آب شلغم خام، جعفری، کلم، ترب سیاه، شنبلیله، جو، ماءالشعیر، نخود، میوه قرقات، ترشی جات، شیر، ماست، ماست و خیار، ماست با پودر سیر، لعاب اسپرزه، آش آلو، آش آلوچه براقانی، آش آبغوره، آش تمر، آش قارا(قرقروت)، آش ماست، آب دم کردهٔ گزنه، آب دم کردهٔ برگ شاه توت، آب دم کردهٔ کلپوره، آب دم کردهٔ برگ درخت گردو، شیر خشت با آب هندوانه، آب دم کردهٔ شنبلیله، پودر تخم شنبلیله با آب.

قرحه یا زخم معده

از چند طریق بشر را مبتلا می‌سازد. در اثر ضعف معده، گرسنگی های زیاد، ناراحتی، عصبانیت، به موقع غذا نخوردن، فعالیت‌های نابهنگام، نوشیدن مایعات گازدار، مایعات الکلی، استعمال دخانیات، در اثر تجمع اخلاط اربعه، کثیفی خون و تجمع کثافات که در

معده جمع می‌شود.

توصیه‌های درمانی

برای درمان آن می‌توان از این نسخه استفاده کرد. شاهتره، افسنطین، گل بومادران، گل بابونه شیرازی، بادرنجبویه، گل نیلوفر آبی، مغز ناخنک، آویشن شیرازی، تاجریزی، رازیانه، پوست هلیله زرد، تخم گشنیز، گل محمدی، مخلصه، درمنه ترکی، ریوند چینی و سنامکی از هرکدام ۲۰ گرم و ریشهٔ شیرین بیان ۲۰۰ گرم ولی کسانی که فشار خونشان بالا است ریشه شیرین بیان را نیز فقط ۲۰ گرم تهیه کرده و همه را نیم کوب و مخلوط نموده سپس به ۲۰ قسمت مساوی تقسیم کنید و هر قسمت را یک شب در دو لیوان آب جوش بخیسانید. صبح در همان آب به جوشانید تا یک لیوان آب باقی بماند بعد آب آن را صاف و با عسل شیرین نموده به نوشید. تفاله آن را مجدداً خیسانده و شب دوباره در همان آب جوشانده و آب آن را مصرف نمایید. در صورتی که پس از چند روز بهبودی حاصل شود باز هم مصرف دارو را تا تمام شدن داروها ادامه دهید. در این مدت از مصرف ترشی جات، نوشابه، چای، الکل و دخانیات، تخمه شکستن، آدامس جویدن، غذاهای رقیق، میوه، سبزی جات خام، غذاهای مانده، انواع ساندویچ، سوسیس، کالباس و انواع کنسرو جداً خودداری کنید.

برودت و سردی معده

گاهی در اثر خوردن زیاد مایعات یا آب‌های خنک و سرد زیاد یا بستنی و هندوانه و دوغ سرد و امثال اینها معده سرد شده و پیه‌های داخلی منجمد و بسته می‌شود. دستگاه گوارش، ترشحات غدد و اطراف معده سرد شده مأموریت خود را درست نمی‌توانند انجام دهند. لذا شخص مبتلا به دل درد سخت می‌شود که گاهی خودبه خود خیالات مختلف او را احاطه می‌نماید، مثلاً گمان می‌کند آپاندیس و امثال اینها است در صورتی که

فقط سردی و برودت معده است.

درمان گیاهی

برای رفع برودت و سردی معده می‌توان از این نسخه استفاده نمود. زنجبیل، زنیان، هل قراب، بسفایج، سیاهدانه، زیرهٔ سبز، هلیله سیاه، جنطیانای رومی، آمله مغشر از هر کدام ۱۰ گرم مخلوط و بسیار نرم بسایید. بعد با کمی عسل گرم مخلوط و به صورت خمیر سفتی در آورده در یخچال نگهدارید. هر صبح، ظهر و شب هر بار به اندازهٔ یک عدد فندق از آن را کنده و به صورت گلوله در آورده و در دهان قرار داده با آب میل کنید.

عفونت معده

در دیواره‌های روده و معده پرزهایی یافت می‌شود که در تمام طول آن ادامه دارند. قسمت بیشتر روده‌ها را ماهیچه‌های صاف تشکیل می‌دهند. ماهیچه‌های صاف غیر ارادی است یعنی انسان نمی‌تواند آنها را به اراده خود منقبض سازد. ولی روده‌ها یک حرکت مار پیچی ارادی و غیر ارادی دارند که مانند مار نرم و آرام حرکت می‌کنند و باد و گاز را که غالباً از میکروب است تولید می‌نمایند.

از اخراج باد می‌توان تشخیص داد که معده عفن و بد بو است یا خیر. اگر باد عفن خارج شود فوراً باید تشخیص داد که معده عفن شده است و درصدد معالجه آن بر آیند.

درمان گیاهی

علت آن در اثر خوردن خوراکی‌های ناباب و زیاد غذا خوردن، گاهی در اثر خوردن غذاهای مانده، فاسد معده عفن و بد بو می‌گردد که در این صورت برای آن باید از این خوراکی‌ها بیشتر استفاده شود. آش تمر، آش گوجه براقانی، آش آلوزرد، آش آبغوره، آش ماست، آش قارا (قرقروت)، ماست، زیره، خربزه، گرمک، گلابی، پرتقال، نارنگی،

جوشانده مخلوط خطمی و پنیرک.

جوع

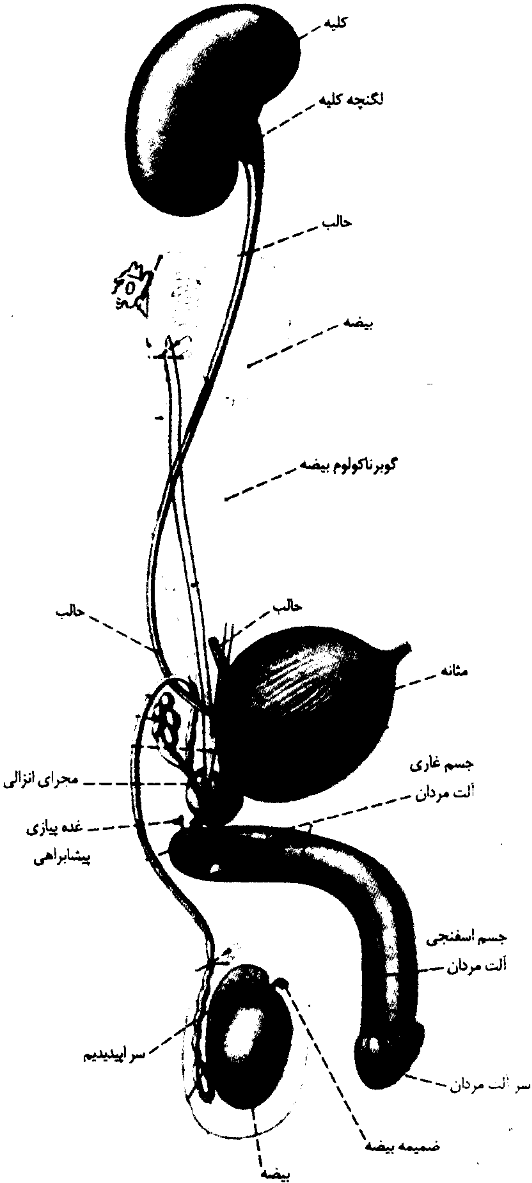
مرض جوع مرضی است که آن چه غذا بخورند سیر شدن ندارد و می‌خورند تا از خوردن خسته بشوند ولی سیر نخواهند شد.

توصیه‌های درمانی

چاره آن عمل جراحی است و این نسخه نیز مؤثر بوده ولی انجام آن بسیار سخت می‌باشد. بیمار مبتلا به جوع را با زنجیر یا طناب محکم به تخت خواب یا جای دیگری ببندید و ۴۸ ساعت دائم افرادی جلوی چشم او غذاهای معطر و خوشمزه مثل غذاهای زعفرانی، ادویه‌دار، کباب و غذا هایی که او بسیار دوست دارد را بخورند. گاهی جلوی بینی و دهان او ببرند و اصلاً ذره‌ای از آن را به او ندهند. هر چه تقلا کند و ناراحتی نماید هیچ اهمیتی ندهند. بعد کم کم از فشار ناراحتی استفراغ می‌کند و کیسه‌ای مانند لنبهٔ مرغ از گلوی او بیرون می‌آید که همان باعث جوع شده است. پس از بیرون آمدن آن از دهان او را از جایی که بسته‌اند باز نموده و به خوابانند. پس از استراحت کامل کم کم مقداری شیر به او بخورانند. بعد او را به حمام برده و شستشوی کامل نمایند.

چند روز اول غذای او شیر، فرنی، شیر برنج، بعد کم کم از سوپ، آش، آبگوشت و غذاهای رقیق استفاده شود تا کم کم حالش خوب شده و به وضع جسمی و روحی عادی برسد.

غدد تناسلی مردان



غـــدد تـناسلی مـرد عـبارت است از بیضه‌ها، از نظر پـزشکی غـدد بـیضه دارای خـاصیت مـختلط غـدد درون ریـز و غـدد بیرون ریـز مـی‌باشد. تـرشحات بـیرون ریـز بیضه به نام نطفه یا اسپرماتوزویید است که عـامل بـاروری است. تـرشحات درون ریـز بیضه ایجاد کنندهٔ کلیه صفات مرد می‌باشد از قبیل تمایلات جنسی، قدرت عـضلانی، رویـــیدن ریش و ســبیل، خشــونت صـدا، قــهرمانی و حــادثه جـویی مـدیون اثـرات هورمون‌های درون ریز بیضه است.

برای پی بردن به چگـونگی ایـن اثـرات شما یک خروس زیبایی را با یال و دم رنگین، تـاج و ریش سـرخ فـام، چشـم‌های نـافذ و براق، اندام آراسـته، سـینه سـپر و حـرکات زیبای او در جـمع مـرغان در نـظر بگـیرید. مشــاهده خــواهـید کـرد کـه ایـن خـروس دقیقه‌ای آرام و ساکت نیست. آواز می‌خواند، نخوت و قدرت خود را نشان می‌دهد تمام معشوقه‌های خود را (مرغان را) راضی نگه می‌دارد و حتی باکمال بزرگواری دانه‌های خود را به آنان واگذار می‌کند.

اما اگر خروس دیگری در خیل و گروه مرغان که در تحت سر پرستی او هستند داخل شود تا پای جان با او به زد و خورد می‌پردازد. کافی است که این قهرمان خوشبخت، این موجود جسور و حسود را به وسیله‌ای خسته نموده از ترشحات بیضه‌ها محروم کنید. پس از یکی دو روز که از عمل اختهٔ اوگذشت به سراغش بروید اثری از جنب و جوش سابق در او نمی‌بینید. تاج قرمز و زیبایش پریده رنگ و کوچک شده، برق‌های چشمانش از بین رفته، صدای آوازش دیگر به گرش نمی‌رسد، رغبتی به آمیزش با مرغان ندارد، ترسو و گوشه‌گیر است. خلاصه قیافه زنانه یک مرغ را پیدا می‌کند و حتی در پاره‌ای موارد مایل است که مورد حمایت و تحت سرپرستی یک خروس دیگر قرار گیرد. با توجه به مطالب فوق نقش حیاتی هورمون‌های درون ریز غدد تناسلی مسلم می‌گردد.

بیضه: تعداد بیضه دو عدد است و جای آن زیر آلت تناسلی مردانه، یکی در سمت راست و دیگری در سمت چپ و هر یک داخل کیسه بیضه توسط ماهیچه‌های صاف‌دار توس و طناب اسپرماتیک[1] آویخته شده است و بیضهٔ چپ تقریباً یک سانتی متر پایین‌تر از بیضه راست است. هر بیضه به طور متوسط ۴ تا ۵ سانتی متر طول، ۲/۵ سانتی متر عرض دارد و ۳ سانتی متر قطر قدامی خلفی آن است و ۱۰ تا ۱۴ گرم وزن دارد.

فضای داخل بیضه را تقریباً ۲۵۰ لوبول تقسیم می‌نمایند، هر لوبول محتوی یک تا سه عدد لولهٔ منی‌زا است. هر لوله منی‌زا از یک قسمت بسیار باریک و خمدار به نام لوله‌های پیچ‌دار تشکیل شده است که در آخر به لوله‌های راست منتهی می‌گردد، سلول‌های جدار همین لوله‌ها است که اسپرماتوزوئید تولید می‌کنند.

ورم بیضه: در اثر کثافات خوردن و حرارت بدن و نامنظم بودن اخلاط اربعه تولید می‌شود.

۱ـ طناب اسپرماتیک شامل مجرای منی‌بر و شریان بیضه است.

درمان گیاهی

برای درمان آن باید در صدد برآیند تا حرارت خون را کاهش دهند. اخلاط اربعه را منظم سازند و از این نسخه نیز برای تحلیل ورم استفاده کنند. تخم لاک‌پشت، مرمکی، صبر زرد، پوست هلیله زرد، ریوند چینی و مقل ازرق از هرکدام یک مثقال مخلوط نموده، در یک بطری بریزید و درب بطری را بسته و در جای خنک نگهدارید و روزی سه بار بر موضع بمالید.

خیارک: در جنبین و جدارین قضیب یا نفس یا اهلیل یا ذکر یا آلت رجولیت که همه یک معنی را می‌دهد چرک جمع شده شبیه خیارکه به نام خیارک مشهور است و بعضی آن را قدکشک یا ورم قدکش هم می‌نامند عفونت می‌کند. این عفونت انسان را ناراحت می‌نماید وگاهی انسان را از راه رفتن وکارکردن باز می‌دارد، علت‌العلل آن کثافات منجمده در خون می‌باشد. بی‌مبالاتی کردن در غذاها و زیاد گوشت خوردن، افراط در مصرف چربی‌ها این مرض به وجود می‌آید که برای درمان باید از مصرف گوشت، چربی‌جات، آجیل‌آلات، تخم مرغ پرهیز کرد و از سوپ و آش‌های رقیق استفاده نمود.

فتق، قُر، تناس: هرگاه شخص بار سنگین از زمین بردارد که زور و فشار زیاد داشته باشد یا در طفولیت به قدری گریه شدید بکند یا شخص از بلندی بر روی دو پا خود را پرتاب بر زمین کرده باشد و امثال این قبیل کارها پردهٔ نازکی است که پاره شده و شخص مبتلا به تناس می‌شود.

ابتدا یک یا دو گلوله که ازگردو کوچکتر و تقریباً لزج و نرم است که اگر در ابتدا قاشق غذاخوری یا چیز دیگری که شبیه قاشق باشد راگرم نموده بر روی آن بکشد، ممکن است غده نرم شده و عقب برود. ولی در اثر بی‌مبالاتی اگر از مرحله اول گذشت هر سمت که باشد، چه جانب راست و چه جانب چپ باید فتق‌بند بست و اگر هم بعد از فتق‌بند بستن باز بی‌احتیاطی و بی‌مبالتی نمود. روز به روز بزرگ شده، داخل بیضه ورم می‌نماید و اسباب ناراحتی شدید را فراهم می‌سازد. آخرین علاج آن عمل نمودن است.

هورمون مردانه: هورمون‌های مردانه تولید شده توسط بیضه‌ها آندروژن‌ها هستند که مهمترین آنها تستوسترون نام دارد. این هورمون مسئول تغییراتی است که هنگام بلوغ در مرد ایجاد می‌گردد.

سستی کمر، ضعف قوهٔ باه

ضعف قوهٔ باه و سستی کمر به علل‌های گوناگون زیر ممکن است عارض شود.

۱ ـ در اثر سرماخوردگی ۲ ـ در اثر بلند کردن بارهای سنگین ۳ ـ از جای بلند با فشار بر زمین افتادن ۴ ـ در اثر ضرب دیدن کمر ۵ ـ در اثر شهوترانی زیاد که منشاء اولیه و مسبب ضعف اعصاب و سستی کمر خواهد شد.

درمان گیاهی

برای درمان آن از این نسخه استفاده نمایید. زعفران، عاقرقرها، عودالطیب، مستکی رومی، کندر خوراکی، ثعلب، سه پستان، تخم هویج فرنگی، تخم زردک، تخم تره، تخم ترب، تخم پیاز، تخم شاهی، جوزبویا، سورنجان مصری، خولنجان، زرمباد، دارچین، زنجبیل، فوفل، قرص کمر، دارو فلفل، هل رسمی، هل قراب، میخک، نعنا خشک، شقاقل، بهمن سرخ، بهمن سفید، تخم کلم، زیره سیاه، بالنگو، تخم کرفس، قدومه شیرازی از هر کدام ۱۰ گرم را مخلوط و بسیار نرم بسایید. بعد با یک کیلو عسل مخلوط کنید. هر صبح و شب هر بار یک قاشق چای خوری پر از آن را بخورید و از این خوراکی‌ها بیشتر استفاده کنید. پسته، بادام، فندق، گردو، زعفران، ارده، انجیر، لوبیا، خربزه، فلفل فرنگی، آب هویج با عسل، مربای زردک، سیر، نعنا، پیاز، تخم مرغ نیمرو (خاگینه) با پیاز، سیاهدانه.

دستگاه تناسلی مردان و علم پزشکی

پیچ خوردگی بیضه درون کیسه بیضه: پیچ خوردگی بیضه‌ها باید از التهاب مجرای اسپرم فرق گذاشته شود. این عارضه موقعی اتفاق می‌افتد که بیضه درون کیسه پیچ بخورد، به طوری که خونرسانی خود را قطع کند. این بیماری به علت عدم اتصال محکم پشت بیضه به کیسهٔ بیضه بروز می‌کند. درد، تورم و حساسیت بیضه‌ها اغلب فرق بین پیچ خوردگی بیضه را از التهاب مجرای اسپرم به قدری دشوار است که معمولاً تنها می‌توان آنها را با آزمایش‌های پرتونگاری و میزان جریان خون بیضه از هم تمیز داد.

راه درمان: برای نجات بیضه اولین اقدام عمل جراحی است برای ثابت نگه داشتن بیضه‌ها در جای خود، بعد از بازکردن طناب مجرای منی‌بر و شریان بیضه است و اگر جراحی فوری انجام نگیرد بیضه‌ها از بین می‌روند. با این حال، فقدان عمل‌کرد یک بیضه به منی عقیم شدن نیست، زیرا با بزرگ شدن بیضه‌ها دیگر تولید کافی اسپرم باروری را تضمین می‌کند.

صدمه و آسیب به بیضه: به علت در معرض خطر بودن بیضه‌ها آنها آسیب و صدمه می‌بینند و آن چنان درد شدیدی ایجاد می‌کند که باعث می‌شود شخص به خود بپیچد. در ورزش لگد خوردن به ناحیه کشاله ران شایع‌ترین صدمه‌ها به بیضه می‌باشد.

راه درمان: معمولاً درمان لازم ندارد، با این حال اگر درد ادامه داشت و تورم بیضه بروز کند فوراً به پزشک مراجعه نمایید. تنها راه نجات بیضه‌ها، تخلیهٔ لخته‌های خون می‌باشد. هماتوسل بیماری است که وقتی تجمع بدون درد و خون بتدریج در داخل کیسهٔ بیضه ایجاد می‌شود. اگر این عارضه از بین نرود برای پیشگیری از عقیم شدن آن را از راه جراحی خارج می‌کنند.

بیضه‌ها و کیسهٔ آن: دو غده‌ای که در آنها اسپرم و هورمون‌های مردانه ساخته می‌شوند

بیضه‌ها هستند. آنها با غده پروستات، مثانه و آلت مردانه رابطه‌ای مشهود دارند. از نظر پزشکی مشکلات بیضه و کیسهٔ آن التهاب و وجود توده‌های گوناگون هستند که تشخیص آنها ضروری می‌باشند.

التهاب انتقال اسپرم: اسپرم‌ها از مجرایی که اسپرم تولید شده در بیضه‌ها را به سمت کیسهٔ منی و پروستات می‌برد، یک زائده کرمی شکلی است که در پشت بیضه قرار گرفته است عضو جمع کننده اسپرم که به شکل طناب نازکی که به سمت کشاله ران امتداد دارد را حس کرد. وقتی باکتری‌ها از راه پیشابراه به درون مجرای منی‌بر نفوذ می‌کند باعث عفونت مجرای اسپرمی می‌شود. این بیماری غالباً التهاب پروستات یا التهاب پیشابراه است و اغلب بیضه‌ها ملتهب می‌شوند. یکی از علایم مشخصه التهاب مجرای اسپرمی گرمی و تورم سوسیس شکل در پشت بیضه است که با دست زدن دردی شدیدی احساس و هم چنین حساس است. استفراغ، تهوع و تب از علایم واضح است و باید به پزشک مراجعه شود.

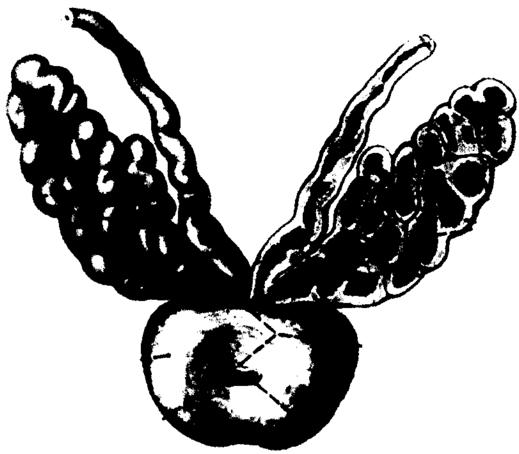
راه درمان: ۱ ـ استفاده از کیسه‌های یخ ۲ ـ استراحت کامل ۳ ـ بالا نگه داشتن بیضه‌ها به وسیله کیسهٔ بیضه. یک پیشنهاد مناسب برای مبارزه با باکتری‌های تولید کنند بیماری استفاده از آنتی بیوتیک مناسب است. باکتری‌هایی که باعث التهاب مجرای اسپرمی می‌شوند، آنهایی هستند که ناراحتی‌های سوزاکی و عفونت را که هر دو از بیماری‌های مقاربتی‌اند. برای جلوگیری از عفونت مجدد گاهی باید همسر شخص بیمار از آنتی بیوتیک استفاده نماید.

کیست‌های مجرای اسپرم: در مجرای اسپرم کیست‌های کوچکی در لوله‌های جمع کننده اسپرم ایجاد می‌شود که این کیست‌ها در مردان بالای ۴۰ سال شایع هستند. این تورم کوچک و بدون درد در قسمت بالایی پشت یک یا دو بیضه ظاهر می‌شود. این عوارض بی‌خطرند مگر اینکه بزرگ شوند که ایجاد ناراحتی کنند.

خون در منی: وجود خون در منی در دفع شدن آن از راه انزال است. این ناراحتی نسبتاً

شایع و بدن درد است و جای نگرانی وجود ندارد. یکی از علت‌های رایج آن پاره شدن مویرگ‌های کوچک در قسمت پیشابراه است که در هنگام نعوظ است و منی گاهی حاوی رگه‌های خونی قرمز یا قهوه‌ای رنگ است. اگر چه موارد کمیاب خون به مدت چند روز در منی ظهور می‌کند و هیچ درمانی لازم ندارد. اگر خون در ادرار خود دید، باید به پزشک مراجعه نمایید.

غدهٔ پروستات چیست؟



عضو کوچکی که پیشابراه را بعد از خروج از مثانه محاصره می‌کند غده پروستات است. افزودن مایع مورد نیاز اسپرم کارکرد اصلی غده پروستات است. عارضه‌های مهم در پروستات از این قرار است: بزرگ شدن، التهاب و تومورها.

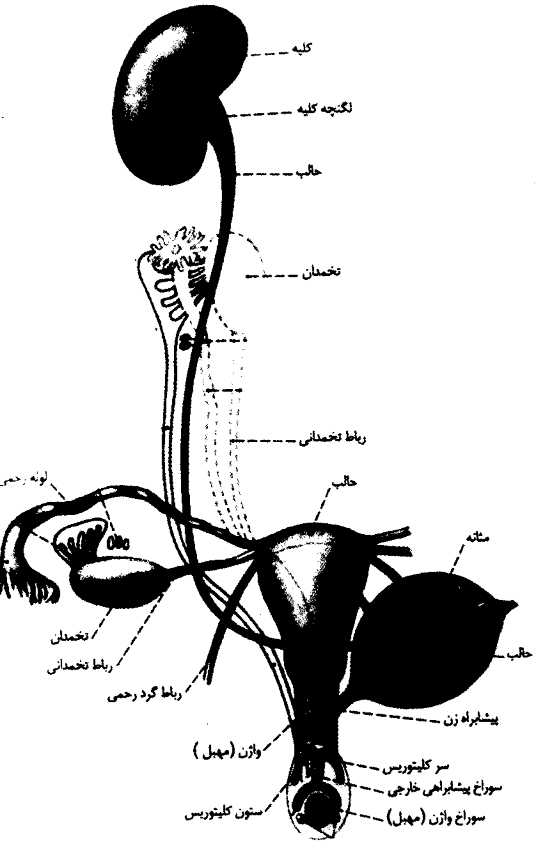
التهاب غده پروستات: وقتی غده پروستات ملتهب می‌شود که عفونی شده و غالباً با التهاب پیشابراه همراه است. عفونت‌های حاد آن با تب و لرز، تکرار ادرار حتی به مقدار کم، سوزش و درد در موقع ادرار کردن و درد کمر یا بیضه که اغلب به پشت‌ها کشیده می‌شود.

راه‌های درمانی: مسکن و زیاد نوشیدن مایعات برای شستن مجاری ادراری، استراحت و یک دوره کامل آنتی بیوتیک که باعث جلوگیری از ورود باکتری‌ها و میکروب‌ها به مثانه است تجویز می‌شوند. دقت به گفته‌های پزشک ضروری است.

التهاب بدون باکتری در پروستات: هیچ گونه باکتری در مردان مسن‌تر مسبب بیماری

نیست. اما آنها دچار التهاب پروستات مزمن می‌شوند و دلیل این عارضه ناشناخته است. پزشک با تجویز آنتی بیوتیک آن را بر طرف می‌کند. غالباً با درد در دستگاه تناسلی یا مقعد که به پشت پاها کشیده می‌شود همراه است. مالش دادن دورانی آن توسط پزشک تسکین درد موقتی است. با مصرف روزانهٔ ۱۰۰۰ میلی گرم ویتامین ث خوراکی ادرار را اسیدی کنید و این ادرار قلیایی باعث رسوب ترشحات پروستات می‌شود که خود تحریک کننده است.

غدد تناسلی زنان



غدد تناسلی در زنان عبارت است از دو تخمدان که ترشحات درون ریز آنها سبب پیدایش تنظیم عادت ماهانه و بارداری می‌گردد. تمام صفات مشخصه یک زن از قبیل حس مادری، زیبایی، برازندگی، عشوه‌گری، دلربایی، عشق و علاقه به مرد، به خود رسیدن و زینت کردن، میل به تفریح، ولع در پیش حرفی، میل به قشنگ حرف زدن و امثال اینها همه مربوط به اثر ترشحات درون ریز تخمدان‌ها می‌باشد.

ناراحتی‌های روحی تأثیر مهمی روی اعمال تخمدان‌ها دارد و بالعکس. هورمون‌های مترشحه به وسیله تخمدان‌ها وضع عصبی و روحی یک زن را در مراحل مختلف زندگی تحت تأثیر قرار می‌دهد.

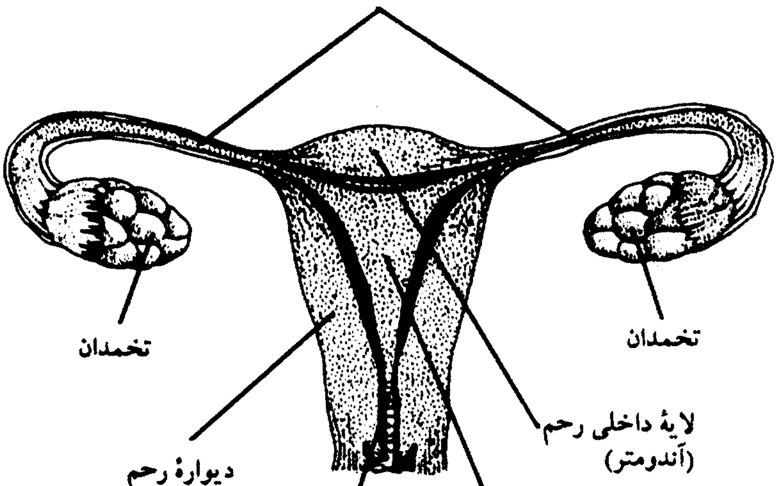
شکل دستگاه تناسلی خانم‌ها: دستگاه تناسلی که تشکیل گردیده از فرج، مهبل، زهدان، تخمدان. افزایش احساسات تناسلی، کاهش احساسات تناسلی، بارداری و نازایی و علل‌های مختلف آن. هر یک از آنها ممکن است در اثر رعایت نکردن بهداشت و نظافت به امراض گوناگون مبتلا شود.

۱ـفرج که در دوره احساسات تناسلی و طلب می‌شود به عبارت دیگر دوشیزه (دختر) که به حد بلوغ رسیده و سنین عمر او وادی نه سال را طی کرد و سن او به آستانه ۱۰ سال رسید عضو نامبرده متورم می‌گردد و ترشحات قرمز رنگ مخاطی و رقیق از درون آن دفع می‌شود که همان خون حیض می‌باشد. لبهٔ عضو نامبرده جراحاتی مانند چرک‌های دمل از خود ترشح می‌نماید که با خون دفع می‌شود. لبهٔ عضو (چوچوله) که از خارج با مالیدن دست کاملاً نمایان است. گاهی اوقات برگشتی پیدا نمی‌نماید. گاهی از فرج ترشحات غلیظ دفع می‌شود که غالباً نواحی و اطراف را آلوده و کثیف می‌نماید.

۲ ـ مهبل و زهدان گاهی در اثر فشار کار متورم می‌گردد. ترشحات رقیق، صاف و در موقع ورم حاد ترشحات حاصله غلیظ و چرکی سفید رنگ می‌باشد که اگر جلوگیری به عمل نیاید تورم عفونی در زهدان ایجاد شده و تبدیل به ترشح قهوه‌ای رنگ غلیظ بدبو و عفن خواهد شد. اگر زهدان پیچ خوردگی داشت با لمس قسمت بالایی مهبل انسداد کامل آن را ثابت می‌سازد. مهبل اگر مرض مسری داشته باشد تاول‌های کوچک مایع شفافی در سطح مخاط دیده می‌شود. ولی اگر به سل مبتلا گردد ترشح خیلی کم و غالباً چرک آلود، زرد و خاکستری بوده و آزمایش‌های ریز بینی آن باسیل کخ را ظاهر می‌سازد. در ترشحات گوناگون مهبل لازم است که مخاط این عضو را مورد بازرسی و معاینه قرار دهند.

۳ ـ زهدان و تخمدان: بعضی از تخمدان‌ها بی‌بار و صاحب آن نازا می‌باشد. زهدان و تخمدان بی‌بار در محوطه شکم واقع شده شکل و موقعیت آن نسبت به اشخاص و بانوان تغییر می‌نماید.

گلوی زهدان استوانه‌ای شکل است و در موقع لمس به سهولت شناخته می‌شود. هر تخمدان در یک طرف رحم قرار دارد و رنگ آن سرخ مایل به خاکستری به طول و عرض و ضخامت به ترتیب ۳، ۱/۵ و ۱ سانتی متر است.



تخمدان راست جلوتر از تخمدان چپ و سطح آن نرم و شفاف می‌باشد. در موقع لمس غده‌ای به نام دوگراف که به اندازهٔ یک فندق است را به خوبی حس می‌نمایید. در زهدان باردار و بارور قطعهٔ ژلاتینی سختی گلوی زهدان را مسدود نموده وبه کلی رابطهٔ آن را با مهبل می‌سازد. گاهی در روی سطح تخمدان کیسه‌های غیر طبیعی مشاهده می‌شود که باعث نازایی می‌گردد.

۴ ـ علایم افزایش حس تناسلی از خارج به واسطه تحریکات تناسلی یا اختلالات روحی و عصبی ظاهر می‌گردد که ممکن است با بیماری‌های دستگاه سلسله‌های دیگر بدن اشتباه شود. گاهی ممکن است در اثر شدت احساسات تناسلی دوشیزگان سرکش و شرور گردند که در اثر شدت احساسات در پوست خود نمی‌گنجند. مدام میل به اذیت و آزار دیگران یا میل به تفریح، باغ و صحرا، شعر خواندن و غزل سرایی داشته یا مرتباً از حوصله خود ناراضی باشند. در بعضی از بانوان و دوشیزگان شدت افزایش احساسات

تناسلی به نام جنون تناسلی نامیده می‌شود که علت این حالت ورم کیسه تخمدان و اورام[1] گوناگون مهبل و زهدان می‌باشد.

۵ ـ کاهش احساسات تناسلی را که برودت تناسلی نامند کاملاً مخالف جنون تناسلی می‌باشد. در این حالت به کلی از احساسات تناسلی محروم، مأیوس، بدن زرد و جسم غیر طبیعی می‌باشد.

ضعف قوهٔ باه عبارت است از حالتی که ذکور و اناث (مرد یا زن) از عمل تناسلی محروم گردیده باشند. این حالت اغلب در نتیجهٔ تنگی مجرای غلاف یا اختلالات عصبی که مانع نعوظ می‌گردد تولید می‌شود. گاهی نیروی جفتگیری در هر دو (زن و مرد) موجود است و عمل هم انجام می‌گردد ولی خاصیت مثمرثمر که انزال شهوت باشد میسر نمی‌باشد. این حالت در سنین عمر که از حد شصت گذشت در بعضی از مزاجها روزبه روز نمایان‌تر می‌گردد ولی در بعضی تا سنین صد هم عملی می‌گردد و نتیجه حاصل می‌شود. جریان مایع تناسلی (شهوت) را در غیر از حالت جفتگیری و دخول نباید انجام داد چون منجر به جنون یا کوری و مرض‌های گوناگون دیگر می‌شود.

۶ ـ نازایی و باردار نشدن بانوان ممکن است در نتیجه ترشی ترشحات مهبل یا مسدود بود گلوی زهدان و تخمدان و سد خرطوم یا عدم وجود سلول ماده یا عدم توافق حاصله بین دو شهوت (زن و مرد) را می‌توان سبب نازایی و باردار نشدن بانوان دانست. گاهی هم ممکن است در نطفه مرد امراض کهنه یا مرضی ارثی یا میکروب سفلیس یا عوامل دیگری باشد که سبب نازایی گردد.

غدد جنسی: تخمدان‌ها علاوه بر تولید تخمک هورمون‌های استروژن و پروژسترون را ترشح می‌کنند ترشح استروژن تحت تأثیر هورمون محرکه فولیکولی است که خود در غده هیپوفیز تولید می‌گردد. استروژن به تنظیم سیکل قاعدگی و ایجاد خصوصیات جنسی در

---

۱ ـ ورم.

زن کمک می‌کند. پروژسترون غشاء مخاطی رحم را جهت لانه گزینی تخم لقاح یافته آماده و حساس می‌سازد.

بیماری دستگاه تناسلی خانم‌ها

بانوان و دوشیزگان (زن‌ها، دختران) آگاه باشید و بدانید که فرج محل حساسی است و حتی از چشم هم نازکتر می‌باشد. برای قبول هر نوع میکروب، مرض و بیماری گوناگون آماده است. لذا باید ازگزند هر آفتی آن را محفوظ داشت مخصوصاً سرماخوردگی، گاهی می‌شود که در اثر شورت (تنکه) یا شلوار و لباس زیر نپوشیدن یا ورزش‌های خطرناک که به اسم زیبایی اندام یا اسب سواری و دوچرخه سواری دوشیزگان معصوم و بی‌گناه بدون اطلاع به خود صدمه وارد خواهند آورد که ممکن است رحم عفونت کند. در اثر بی‌مبالاتی از بارداری، زایمان، تولید مثل و بچه آوردن محروم می‌مانند و بالنتیجه مقطوع‌النسل می‌شوند.

خلاصه بسیار بسیار موضع حساس است و مستعد و آماده امراض گوناگون از قبیل نازایی، ترشح، سرطان، خونریزی، خارش داخلی، سفلیس و غیره می‌باشد. لذا با در نظر گرفتن توضیحات فوق‌الذکر بانوان و دوشیزگان کاملاً رعایت دقیق نمایند و در چند روز اوایل قاعدگی را استراحت نموده، ازکارهای سنگین و خسته کننده به کلی اجتناب فرمایند. به هیچ وجه دست خود را با خون حیض مخصوصاً خون‌های روز اول آغشته ننمایند. دستمال یا پنبه‌های آلوده شده یا ابرهای داخل شورت و شورتکس را در چاه انداخته یا بسوزانند یا در زیر زمین دفن نموده و آب آهک روی آن بریزید و خلاصه آن را نابود کنند. بعد از ختم قاعدگی و اتمام رگل با محلول پرمنگنات فرج خود را تمیز بشویند و به پنبه (هیدروفیل) استریل شده خشک نمایند که ازکلیه میکروب‌های احتمالی جلوگیری شود و هیچ گاه به امراض فوق دچار نگردند.

درمان گیاهی

زنان نازا در صورتی که از دو نسخه زیر استفاده کنند به احتمال زیاد باردار خواهند شد.

۱ـ سنبل‌الطیب تکانده شده و بدون ماسه، بسفایج، خولان مکی، انزروت، صبرزرد، هلیله سیاه و آمله مغشر را از هر کدام ۱۰ گرم و تخم کاسنی ۱۰۰ گرم همه را مخلوط و بسیار نرم بسایید. بعد با کمی عسل پودرها را به صورت خمیر سفتی درآورده و به شکل دانه‌های تسبیح آنها را مانند گلوله‌هایی به اندازه یک عدد نخود در آورید. همه را در ظرفی در یخچال نگهدارید. هر صبح، ظهر و شب هر بار ۲ عدد از آن را با آب بلع نمایید و از روغن‌های نباتی و لوبیا چیتی بیشتر استفاده کنید.

۲ ـ گزعلفی، هواچوبه، باریجه، انزروت، مقل ارزق، مرمکی، جوزبویا، جندبید استروتُرُبدمُجَوَف، گنارفارسی وکندر از هرکدام ۱۰ گرم مخلوط نموده و بسیار نرم بسایید. سپس با کمی سرکه آن را به صورت خمیر سفتی در آورده و به شکل و اندازه یک هسته خرما درست کنید. در آفتاب آنها را خشک و هر شب موقع خواب یکی از آنها را از جلو استعمال نمایید.

در صورتی که زنان دچار ترشحات غیر طبیعی شده باشند از این نسخه استفاده کنند. مازو، پوست خشک انار، جفت، بلوط و هستهٔ تمرهندی را مساوی مخلوط و بسیار نرم بسایید. بعد با آرد نخوچی و حنا هرکدام به اندازه یکی از داروهای دیگر مخلوط کنید. سپس با کمی الکل هشتاد درجه به صورت خمیر سفتی درآورده و آنها را به شکل و اندازه یک هسته خرما درست کنید. پس از خشک کردن در آفتاب هر شب موقع خواب یک عدد از آنها را از جلو استعمال نمایید و در طول آن روزها ترهٔ زیاد بخورید.

برای جلوگیری از خونریزی‌های بیهوده این نسخه مفید خواهد بود. پوست سفت گردو هرکدام را بسیار نرم بسایید. سماق و یک قاشق چای‌خوری از پوست گردو هرکدام را در یک لیوان آب سرد مجزا مخلوط نموده و به مرور جرعه جرعه میل نمایید. بدین طریق: هر بار یک جرعه از مخلوط آب و سماق و بار دیگر یک جرعه از مخلوط آب و پوست گردو به

همین طریق ادامه دهید.

برای خارش از این نسخه استفاده نمایید. مقداری اسپرزه را یک شبانه روز به خیسانید بعد مقداری عناب تکه تکه شده را در آب صاف کرده اسپرزه‌ها چند ساعت به خیسانید. سپس عناب و آب‌ها را به مرور بخورید و هر بار سه گرم کات کبود را در یک لیتر آب حل نموده و با آن خود را بشویید و از پوشیدن لباس‌های زیر که مواد پلاستیکی دارد خودداری کنید.

کسانی که به سفلیس دچار شده‌اند باید از این خوراکی‌ها استفاده کنند. انگور فراوان در فاصله هر دو غذای روزانه، آب پرتقال، آ ب لیمو، آب هندوانه و آب پوست سفید هندوانه، آب گرمک، انجیر، بادام، کاهو، سالاد کاهوی خالص با آبلیوترش، ماست، شیر، شیربرنج، آش آلو، آش آبغوره.

رگل دوشیزگان و دختران

دوشیزگان و دختران در اوایل و ابتدای حیض شدن و لک دیدن به دل دردهای مختلف مبتلا می‌گردند. این‌گونه دل درد در نژادها (فامیل‌ها)، طایفه‌ها، فرقه و قبایل یکسان نیست. مثلاً در بعضی از نژادها مثل ارثی بودن به قدری سخت و شدید است که منجر به پاره کردن پرده بکارت (دخترگی) می‌شود که باید به وسیله عمل جراحی پاره نمود که خون باز شود تا مریض آسوده گردد. در بعضی از نژادها به آن شدت نیست ولی آن قدر رنج می‌برد و ناراحت می‌شود، مدام ناله، آه و فریاد دارد. این چنین اشخاص تا آخر عمر رحم آنها ترشح دارد و رطوبات لزج و چسبنده‌ای ترشح می‌نماید.

در بعضی از نژادها ابداً ناراحتی ایجاد نمی‌شود و به طور عادی و بدون زحمت و ناراحتی رگل شده و حیض می‌گردد. حتی خود دختر بدون هیچ سابقه‌ای خون مشاهده نموده و غفلتاً متوجه می‌شود که قاعد زنانگی به سراغ او آمده است.

درمان گیاهی

خوراکی‌هایی که در باز کردن قاعدگی مؤثر واقع می‌شود به این شرح است. مرزه، زعفران، آبغوره، کرفس، سیاهدانه، زیرهٔسیاه، ترب پخته، انگور زرد و رسیده، کنجد بو داده، نخود پخته، پستهٔ وحشی، برگ و ساقه کرفس، آب دم کردهٔ افسنطین، آب دم کردهٔ بومادران، آب دم کردهٔ گزنه، آب دم کردهٔ مشک‌تر امشیع، آب دم کردهٔ آویشن شیرازی، آب دم کردهٔ شنبلیله، آب دم کردهٔ پرسیاوشان.

علت باردار شدن زن ظهور دو یا چند سلول ماده که دفعتاً در حبابچه دو گراف وارد شده و پس از شکفتن حبابچه‌ها هر کدام از آنها با یک موجود زنده به نام اسپرماتوزوئید (شهوت یا سلول یا نطفه مرد) ترکیب می‌شود. تولید یک رویان مخصوص را می‌نماید که در اثر مستعد بودن رحم و ازدیاد نطفه طرفین گاهی بارداری دو قلو به وجود می‌آید.

زنان می‌توانند جهت اینکه نطفه مرد را بهتر دریافت کنند و احتمال باردار شدن آنان افزایش یابد در موقع دریافت نطفه به یکی از سه طریق زیر عمل نمایند.

۱ ـ طاقواز بخوابند و یک بالش زیر لگن خود قرار دهند تا رحم بالاتر از سطح بدن قرار گیرد و پس از دریافت نطفه مدتی به همان حالت بمانند.

۲ ـ وارونه به صورت سجده رفتن به خوابند و پس از دریافت نطفه مدتی به همان حالت بمانند.

۳ ـ در حال ایستادن خم شده و دست‌ها را روی زمین بگذارند و پس از دریافت نطفه مدتی به همان حالت بمانند.

آزمایش بچه‌دار نشدن مرد یا زن: امتحان؛ مرد و زن هر کدام در یک کوزه که قبلاً علامت و نشانه گذاری شده باشد که تا آخر کار کوزه‌هایشان با یک دیگر عوض نشود یا دچار شک و تردید نگردند مقدار مساوی جو بکارند و اصلاً تا آخر به آن آب ندهند و فقط به جای آب هر کدام در کوزه خود ادرار خود را بریزند تا سبز شود هر کوزه که سبز نشد یا زرد و ضعیف‌تر از دیگری بود عیب از همان طرف است که باید تلاش کند به هر وسیله

ممکن عیب را بر طرف سازد.

تشخیص باردار بودن زنان: تشخیص بیولوژیکی، کلینیکی جستجوی پرولان در خون، وجود فولیکولین در ادرار و عمل بورن‌ها، سیمونه و تشخیص تئولوتیک در ادرار.

به سه طریق زیر نیز به طور ساده می‌توان تشخیص داد که بارداری وجود دارد یانه.

۱ ـ دوقاشق غذاخوری عسل را در مقداری آب حل کنید و شب موقع خواب بخورید اگر دچار پیچش دل و درد ناف شدید حامله هستید و اگر دردی احساس نکردید حامله نیستید.

۲ ـ دو حبه سیر از جلو به خود برگیرید اگر پس از ساعتی بوی آن را در بینی استشمام کردید حامله هستید در غیر این صورت حامله نیستید پس از آزمایش سیر را خارج کنید.

۳ ـ یک تکه پنبه را به عطر آغشته نموده و داخل رحم قرار دهید اگر پس از ساعتی بوی آن را در بینی احساس کردید حامله هستید در غیر این صورت حامله نخواهید بود.

انعقاد نطفه، ویار: بانوان و خانم‌ها که باردار می‌شوند در چند روز اول که انعقاد نطفه می‌شود متوجه نمی‌شوند. ولی پس از چند روزکه گذشت و نطفه در بچه‌دان قرارگرفت کم کم بعضی مواقع یک حالت غیر عادی به وی دست داده و فوری مرتفع می‌شود. باز روزهای بعد به شدت حال غیر عادی او زیاد می‌شود به نحوی که زن باردار اظهار می‌دارد نمی‌دانم چه حالی دارم.

موقع رگل معمولی همه ماهه از حالت عادی مأیوس و به کلی حس می‌نماید که عقب افتادگی رگل علت آن بارداری و آبستنی می‌باشد. یک حالی در چنین مواقعی به وی دست می‌دهد که از بعضی بوها بدش می‌آید و شامهٔ او بسیار تیز و هر بویی راکاملاً حس نموده و گاهی از لحاف، ملافه و پتو که سال‌های دراز برای رختخواب خود استفاده می‌نموده متنفر می‌شود. از بوی بعضی غذاها دل آشوبی و حالت استفراغ به وی دست می‌دهد.

ویار در اشخاص مختلف متفاوت است و بعضی زن‌های باردار به یک شیئی یا غذایی بیشتر می‌گرایند و وجود آن غذا یا شیئی را مثل زغال، گِل، تخمه، ترشی، قارا(قرقروت)،

خاک و غیره را زیاد از حد معمول دست می‌دارند، چنین حالت را در زنان ویار نامند. بعضی از زغال خوردن لذت می‌برند. عده‌ای از گِل خوردن کیف می‌برند مثل گِل داغستان وگِل طباشیر و امثال اینها. جماعتی از ترشی خوششان می‌آید و برای خوردن ترشی‌جات و سرکه روح از بدنشان پرواز می‌کند. گاهی می‌شود که با یک آب و تابی یک غذای دلخواه و مطابق میل خود طبخ می‌نمایند که واقعاً هم گوارا و لذیذ می‌باشد. ولی تا آمادهٔ خوردن آن می‌شود ذائقه قبول نمی‌کند و از آن غذا متنفر می‌شود.

حاضر می‌شود که خوراک بسیار بد طعم دیگری را به خورد، ولی آن غذای خوب را لب نزند. ابداً هم تقصیر ندارد چون ذائقه حساس شده و او ماه‌های ابتدای بارداری را می‌گذارند. پس در این صورت باید بگذارید هر غذایی راکه ذائقهٔ او قبول می‌کند بخورد. در چنین روزها حالت استفراغ زیاد به او دست می‌دهد. البته این حالات تا ماه چهارم و اواسط ماه پنجم کم کم مرتفع می‌گردد.

کسانی که درموقع باردار شدن به ویار دچار می‌شوند باید از این خوراکی‌ها بیشتر استفاده کنند تا هر چه سریعتر از این مشکل رهایی یابند. آب انار، رب انار، پیاز، به، مربا، سمنو، جوانهٔ گندم، نان برشته، بیسکویت، ماست تازه وشیرین، پنیر تازه، سیراب و شیردان، جگر سیاه، دل و قلوه، خوش گوشت، شیر با عسل، رنده شدهٔ سیب سرخ با عسل.

علامت پسر یا دختر بودن نوزاد

اگر رنگ پوست صورت زن صاف و شفاف باشد و ادرار سنگین باشد و پستان راست و کمی بزرگتر از پستان چپ باشد. رنگ سر پستان به سرخی گراید، حرکت جنین در طرف راست شکم باشد، حرکات خود زن ملایم باشد، موقع درد زایمان درد ازکمر ظاهر شود و به شکم برسد نشانهٔ آن است که اولاد پسر است. اگر رنگ پوست صورت زن تیره باشد و رنگ ادارا او سفید باشد و پستان چپ او کمی بزرگتر از پستان راست باشد. میل به خوردن

ترشی‌جات، گِل و چیزهای کثیف زیادتر داشته باشد. حرکت جنین در طرف چپ باشد و رنگ نوک پستان به سیاهی گراید و هنگام درد زایمان، درد از ناف یا زیر شکم شروع شود اولاد او دختر می‌باشد.

وضع حمل یا زایمان: مدت توقف طفل از روز انعقاد نطفه تا روز آخر که رحم بچه را قبول نخواهد نمود و جواب خواهد کرد، ۹ ماه و ۹ روز و ۹ ساعت و ۹ دقیقه و ۹ ثانیه است که حد اعلاء تکمیل طفل است. ضمناً بچه‌دان یا به عبارت دیگر تخمدان هر چه قویتر باشد و استعدادش زیادتر باشد نوزاد دیرتر خارج می‌شود و اگر ضعیفتر باشد زودتر. قابل ذکر این که کسانی که ازگوشت شتر استفاده می‌کنند دیرزا می‌شوند.

بارداری از ماه هشتم که گذشت، گاه گاهی دل غفلتاً درد می‌گیرد و رها می‌کند (کوره درد) و در بعضی مزاج‌ها این درد تکرار می‌شود. اما دردهای آخر که درد واقعی است به قسمی است که بانوی باردار از شدت سنگینی قادر به حرکت نبوده و به هیجان و پیچ و واپیچ می‌افتد، در این حال بیچاره شده می‌ایستد، می‌نشیند و راه می‌رود، از شدت درد بر روی زانو و ران‌های خود چنگ می‌زند و مانند سنگ آسیاب به دور خود حرکت می‌کند. در چنین حال زن باید بداند که وقت معلوم و ساعت موعود فرا رسیده و مسافرش به مقصد دنیا قصد حرکت دارد. در چنین حالت سخت‌ترین ساعات، بدترین حالت و پر رنج‌ترین دقایق زندگی مادران است.

درمان گیاهی

برای اینکه زایمان راحت‌تر انجام گیرد بهتر است از شروع ماه نهم از این نسخه استفاده شود. مریم گلی ۵ گرم، رازیانه ۱۰۰ گرم، تخم کاسنی ۱۰۰ گرم، تخم زردک ۲۰ گرم و شوید خشک ۲۰ گرم همه را مخلوط نموده و هر روز یک بار یک قاشق غذاخوری از آن را در دو لیوان آب جوشانده تا یک لیوان آب آن باقی بماند. بعد آب آن را صاف و شیرین نموده نصف لیوان را صبح و نصف دیگر آن را شب بنوشید.

دستگاه تناسلی زنان و علم پزشکی

خارش فرج

خارشی که در اثر عفونت در اطراف لب‌های فرج ایجاد می‌شود که بستگی به این علت‌ها دارد. بیماری‌های پوستی، حساسیت‌ها، کرمک، بیماری قند، کرم‌های پیشگیری از حاملگی، لباس زیر، شپش ناحیهٔ عانه و تحریکات آن به دستگاه پیشگیری از حاملگی مربوط است، اسپری و رنگ‌ها. این نوع خارش ایجاد ترشحات مبهلی نمی‌کند.

راه درمان

عضو را هر روز با آب و صابون بشویید و بدون اینکه محل آسیب دیده سایش پیدا کند، خشک کنید. از لباس زیر گشاد و پنبه‌ای نرم استفاده کنید. اگر ادامه پیدا کرد به پزشک مراجعه نمایید.

کیست تمخدان

اگر در قسمت پایین شکم بر آمدگی لمس شود و به اندازه کافی بزرگ باشد در هنگام آمیزش جنسی درد در لگن ایجاد نماید، به این عارضه کیست تخمدان می‌گویند. معمولاً کیست تخمدان، کیسه‌های پر از مایعی هستند که در برخی از موارد بزرگ می‌شوند و باعث اختلال در کار طبیعی تخمدان می‌شود.

راه درمان

در بیشتر مواقع درمانی ندارد و این کیست‌ها باعث ناباروری نمی‌شوند. اما اگر ایجاد ناراحتی کند، به پزشک بستگی دارد که از راه لوله‌ای که به داخل شکم فرو برده می‌شود آن را تخلیه کند یا از طریق جراحی آن را بر دارد.

ورزش برای بهتر زایمان کردن

(قبل زایمان)

ورزش سبک در دوران بارداری بسیار لذت بخش است. وضعیت ناهنجار اندام زن در ماه‌های آخر بارداری ممکن است محدودیتی در بعضی کارها به وجود آورد، ولی زن باردار تا موقع وضع حمل می‌تواند اکثرکارهای روزمره را انجام دهد. عضلات شکم و سایر قسمت‌های بدن هر کدام وظایف مهمی را در امر زایمان و پیشرفت آن دارند و به همین علت تقویت این عضلات در موقع بارداری باعث می‌شود که وضع حمل آسان و سریع‌تر انجام گیرد. این مسئله در مورد زنان زحمتکش و کارگر کاملاً صادق است.

نوع ورزش بر حسب وضع مزاجی و علاقه زن باردار فرق می‌کند. زنانی که بارداری بهتر از زن خانه‌دار فعالیت و ورزش را تحمل می‌کنند. البته برای خانم‌هایی که حرفه و شغلشان با فعالیت و جنب و جوش زیاد همراه است ورزش ضرورت ندارد.

راه رفتن: در فصل بهار بهترین ورزش دوران بارداری راه رفتن است. برای جلوگیری از لغزش و افتادن بهتر است که از کفش‌های پاشنه کوتاه استفاده شود زیرا کفش‌های پاشنه بلند علاوه بر لغزش موجب درد کمر نیز می‌شود. در فصل تابستان از پیاده روی در هوای گرم و زیر نور آفتاب باید خودداری نمود زیرا تحمل زن باردار در مقابل گرما بسیار کم است. پیاده روی و گردش به طور متوسط روزانه ۲ تا ۳ کیلومتر کافی است و طی این مسافت باید به فواصل کم و به دفعات متوالی صورت گیرد تا خستگی به وجود نیاید.

ورزش‌های سخت و سنگین: تمام انواع ورزش‌های سنگین در دوران بارداری ممنوع است مگر درکسانی که قبل از بارداری به این نوع ورزش عادت دارند می‌توانند در دوران بارداری کم و بیش آن را ادامه بدهند. شنا کردن اشکالی ندارد البته این در صورتی است که یک نفر همراه زن باردار باشد تا در موارد ضروری (گرفتگی عضلات پا) به او کمک کند. از

شنا در دریا و استخر در دو ماه آخر بارداری به علت احتمال انتقال عفونت باید پرهیز نمود. رقص به مدت کوتاه و در صورتی که با جنبش و حرکات شدید همراه نباشد اشکالی ندارد.

ورزش‌های دوران بارداری: در طول دوران بارداری انجام ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، شنا و نرمش‌های مخصوص عضلات شکم و عضلات کف لگن کفایت می‌کند. نرمش‌ها و ورزش‌هایی راکه در ادامه این فصل می‌خوانید می‌توانید در منزل انجام دهید. این حرکات ورزشی را به آرامی تا ۱۰ مرتبه انجام داده و در طول انجام حرکات ورزشی هرگز به خودتان فشار وارد نکنید و در صورت احساس ضعف یا درد از انجام حرکات خودداری کنید.در دوران حاملگی وقتی که به پشت دراز کشیده‌اید یک دفعه و به ناگهان به حالت راست ننشینید یا هر دو پای‌تان را بلند نکنید.

نکات مهم که در ورزش‌های دوران بارداری

۱ ـ بین حرکات ورزشی مختلف ۵ تا ۱۰ دقیقه فاصله بگذارید.

۲ ـ در صورت بروز خستگی زیاد، تنگی نفس، حالت تهوع، درد و سر گیجه حرکات ورزشی را قطع کنید.

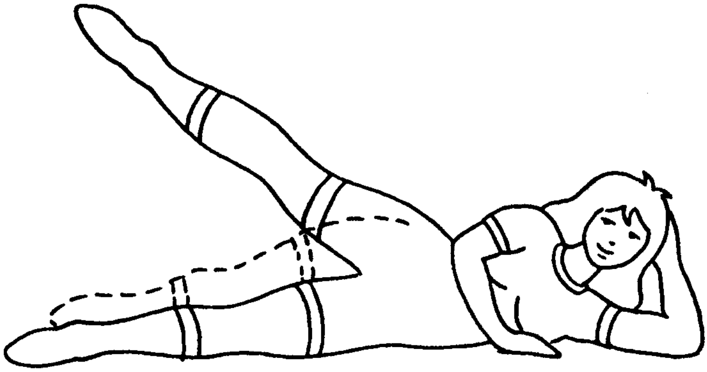
۳ ـ در حین تمرینات ورزشی از لباس‌های راحت استفاده کنید.

۴ ـ هرگز نفس خود را حبس نکنید.

۵ ـ به هنگام انجام حرکات ورزشی استفاده از بالش‌های متعدد در اطراف بدن به منظور ایجاد راحتی بیشتر سودمند است.

۶ ـ در هوای گرم، مرطوب و آلوده به گرد و غبار ورزش نکنید.

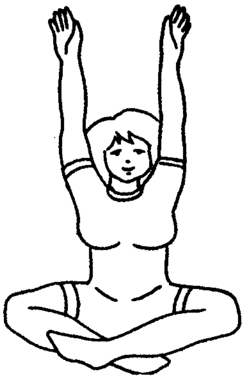
۷ ـ در فواصل تمرینات ورزشی نفس‌های عمیق بکشید.



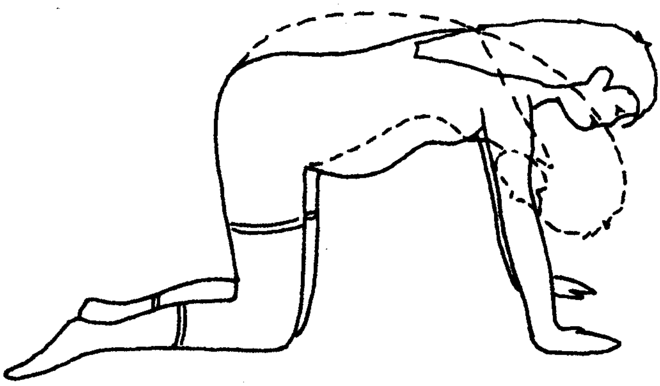
ورزش شماره ۱: مطابق شکل به پهلوی چپ دراز بکشید و پای راست خود را بدون خم کردن زانو به آرامی بالا ببرید و سپس پایین بیاورید. این عمل را تا ۱۰ مرتبه تکرار کنید و همین کار را با پای چپ انجام دهید.



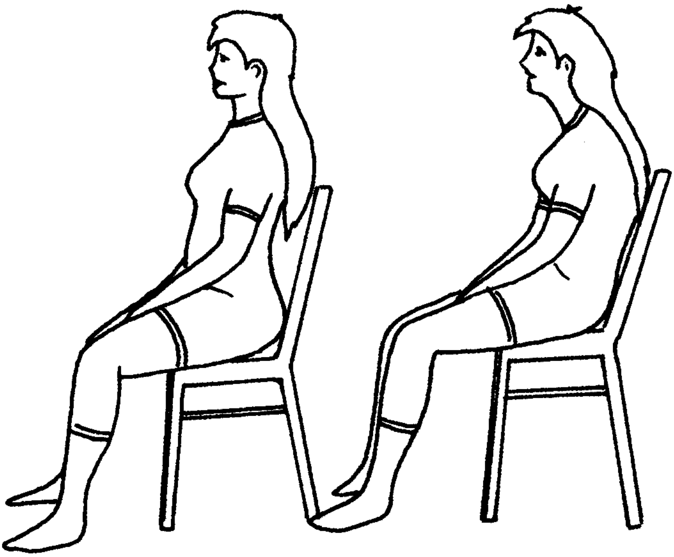
ورزش شماره ۲: مطابق شکل در یک وضعیت راحت بنشینید و چشمان خود را ببندید. سپس گردن خود را در یک جهت بچرخانید تا یک دایره کامل تشکیل شود. این کار را ۴ تا ۵ بار تکرار کنید. سپس گردن خود را در خلاف جهت قبل بچرخانید.



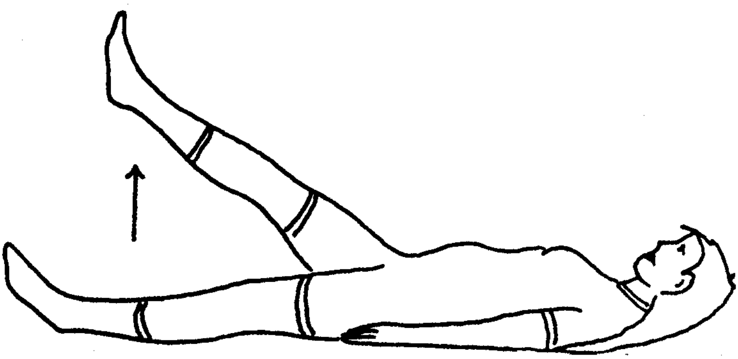
ورزش شماره ۳: مطابق شکل به حالت چهار زانـو بنشینید و دست‌های خود را تا آنجا که می‌توانـید بـالا ببرید. چند ثانیه این وضعیت را نگه دارید و سپس خود را شل کنید. این کار را ۱۰ مرتبه تکرار کنید. این ورزش به حرکت تیلور معروف است.



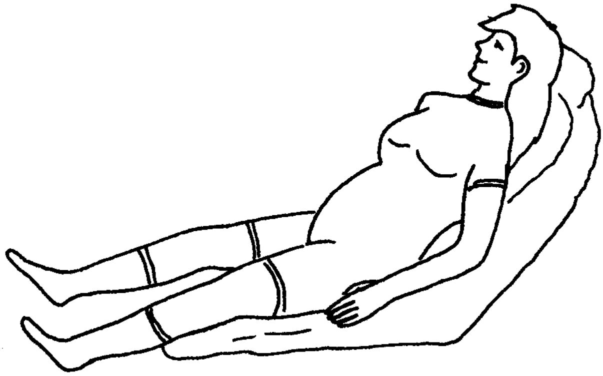
ورزش شماره ۴: مطابق شکل وضعیت بگیرید. ستون فقرات خود را صاف کنید و در حین این کار سر خود را بالا بگیرید. سپس پشتتان را قوز دهید و سرتان را پایین بیندازید. این تمرین را چندین بار انجام دهید.



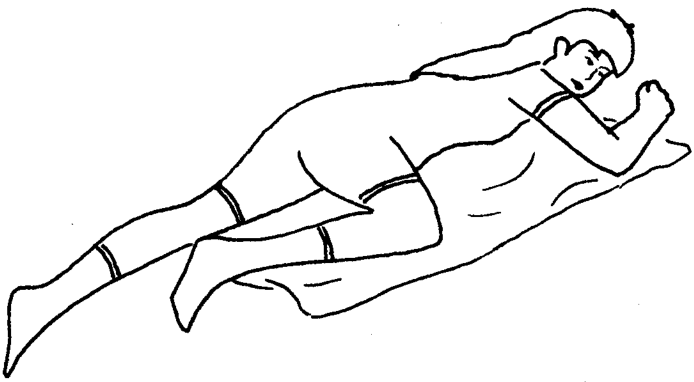
ورزش شماره ۵: مطابق شکل روی یک صندلی بنشینید و پشت خود را به طور مرتب صاف کرده و قوس دهید.



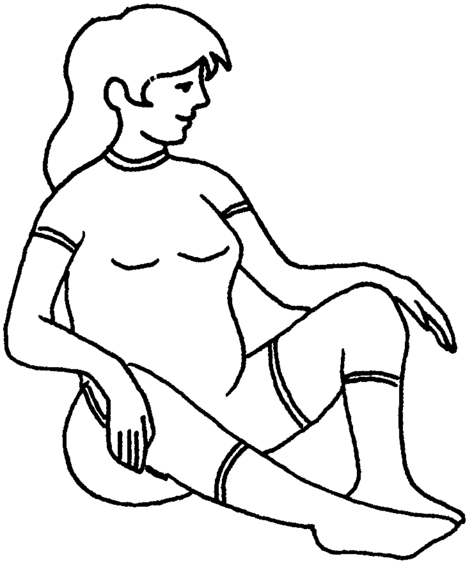
ورزش شماره ۶: مطابق شکل روی یک سطح صاف به پشت دراز بکشید بازوها را به موازات بدن باشد. سپس بدون خم کردن زانو به طور متناوب پاهای راست و چپ را به آرامی بالا ببرید.



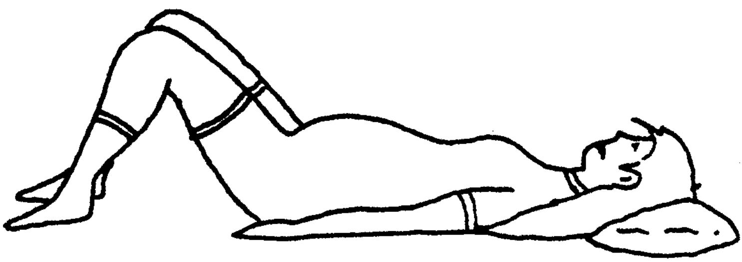
ورزش شماره ۷: مطابق شکل به پشت دراز کشیده و یک بالش زیر سرتان و بالش دیگری زیر زانوهای تان قرار دهید. اگر چه این حالت یک وضعیت استراحت به حساب می‌آید ولی برای زن باردار نوعی ورزش بوده و استراحت در وضعیت صحیح اهمیت به سزایی دارد.



ورزش شماره ۸: مطابق شکل این حالت نیز یک وضعیت صحیح استراحت زن باردار به حساب می‌آید. رو به شکم خوابیده و یک بالش زیر زانوی‌تان و بالش دیگری زیر سینه‌تان قرار دهید. سر خود را به همان سمتی بچرخانید که زانوی خود را خم کرده‌اید.



ورزش شماره ۹: مطابق شکل روی یک سطح صاف بنشینید. کف پاهای خود را به هم بچسبانید به طوری که پاشنه پاها تا حد امکان نزدیک بدن باشند. سپس دست‌های خود را روی زانوهای قرار داده و آنها را به آرامی به طرف زمین فشار دهید. اگر این عمل دشوار بود، ابتدا یک زانو و سپس زانوی دیگر را فشار دهید.

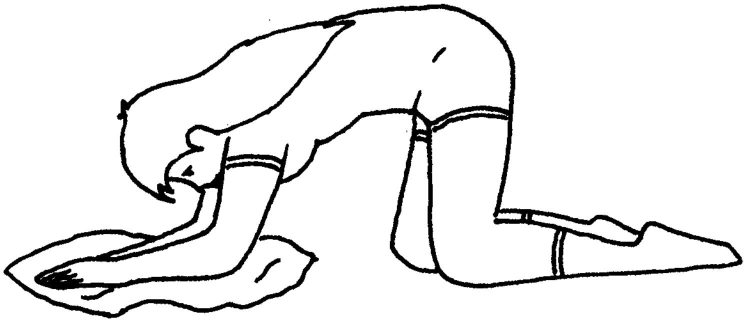


ورزش شماره ۱۰: مطابق شکل به پشت درازکشیده و زانوهای خود را خم کنید تا اینکه کف پاهای‌تان روی زمین قرار گیرد. می‌توانید یک بالشی را زیر سرتان قرار دهید. سپس به آرامی سعی کنید عضلات شکم خود را منقبض کنید. عمل انقباض را ۳ تا ۵ ثانیه انجام داده و سپس بدن خود را شل کنید.

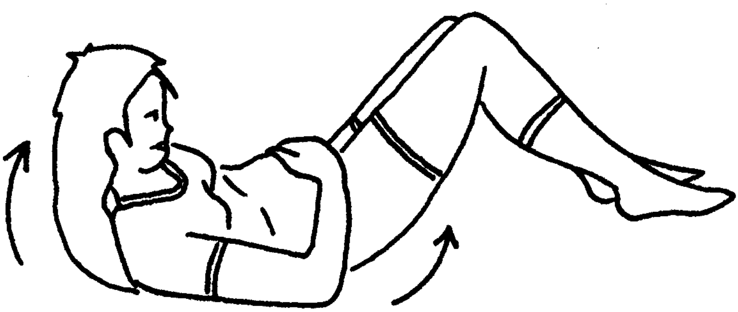
ورزش پس از زایمان

ورزش‌ها و نرمش‌هایی که پس از زایمان انجام می‌گیرند به منظور تقویت عضلات پشت، کف لگن و شکم می‌باشد ولی تمرینات و ورزش‌های سنگین و قوی را باید تا ۳ هفته پس از زایمان به تأخیر انداخت. ورزش‌های پس از زایمان موجب می‌گردد که عضلات شکمی طول و قوام اولیه خود را تا حدودی باز یابند. فرد باید با یکی از این تمرینات شروع کرده و روزی دوبار و هر بار ۵ دفعه آن را انجام دهد. در روزهای بعد به تدریج تمرینات دیگری نیز افزوده می‌شود. تقویت عضلات پشت و شکم، گودی پشت کمر و شلی عضلات شکم را اصلاح کرده و ظاهر اندام خود را بهتر می‌کند. این ورزش‌ها برای زنانی که زایمان طبیعی داشته‌اند و اگر به هر دلیلی تحت عمل جراحی یا سزارین قرار گرفته‌اید باید انجام ورزش‌ها را تا زمانی که پزشکتان صلاح می‌داند به تأخیر بیندازید.

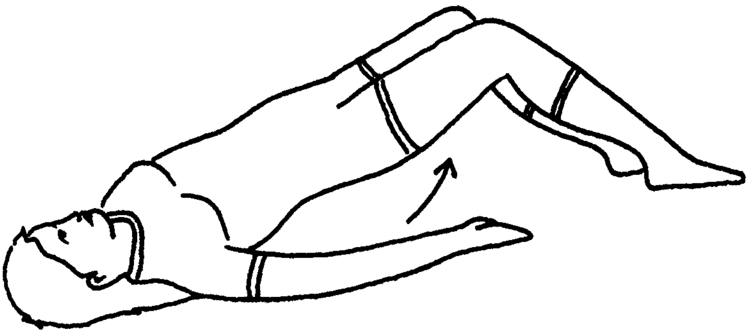
شاید یکی از دلایل شلی عضلات شکم بانوان و متعاقباً تجمع چربی در آنها که بعداً مشکل ساز می‌شود انجام ندادن این حرکات ورزشی پس از زایمان است و بدیهی است که زایمان‌های متعدد و پشت سر هم موجب اختلال بیشتر در تناسب شکم و لگن بسیاری از بانوان می‌گردد، ولی انجام این حرکات ورزشی که توسط برجسته‌ترین مختصصان زنان و مامایی و متخصصان طب ورزش ایالات متحده مورد تایید قرار گرفته است به حفظ تناسب اندام و احساس سلامتی و تندرستی کمک زیادی می‌کند.



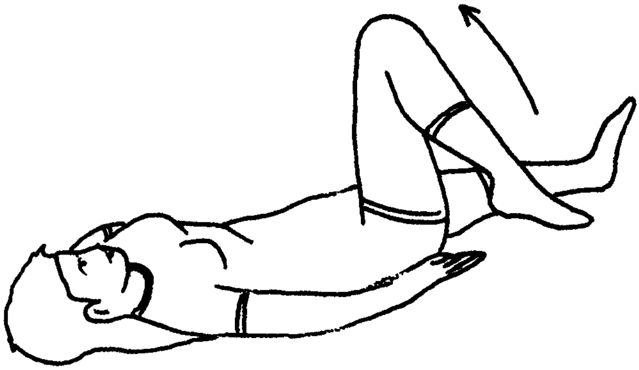
ورزش شکاره ۱: مطابق شل به حالت سجده قرار بگیرید و به طوری که بازوها و پاهای‌تان عمود بر بدنتان باشد. پشت خود را به طرف بالا برآمده کنید. با سفت کردن عضلات شکم و منقبض کرده عضلات ناحیه کفل سعی کنید پشت خود را به طرف بالا قوز دهید. برای چند ثانیه این وضعیت را حفظ کرده و سپس خود را شل کنید و نفس عمیقی بکشید. این حرکت را ۵ بار تکرار کنید.



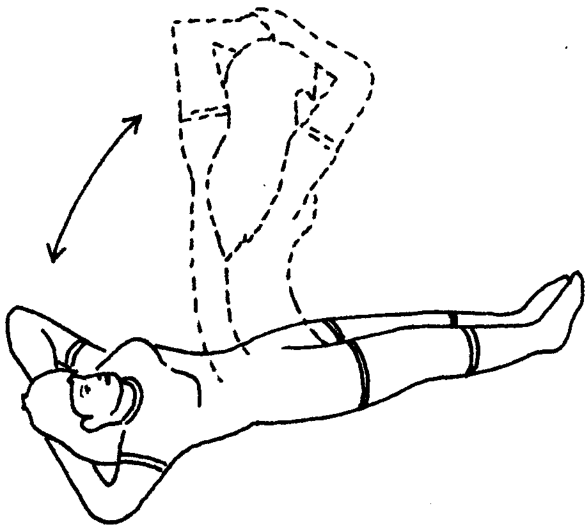
ورزش شماره ۲: مطابق شکل روی یک سطح صاف به پشت دراز بکشید. زانوها و مفاصل ران خود را خم کنید. لگن خود را به سمت داخل خم کرده و کفل‌ها را محکم منقبض کنید. در حالی که عضلات شکم خود را منقبض می‌کنید سر خود را از زمین بلند کنید.



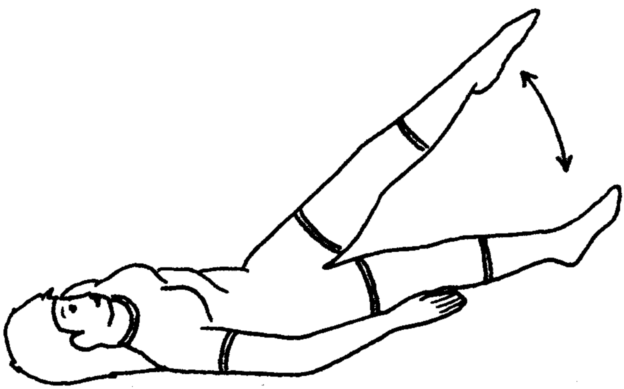
ورزش شماره ۳: مطابق شکل روی یک سطح صاف به پشت دراز بکشید. بازوها را به موازات بدن قرار گیرد. در حالی که بوسیله پاها و شانه‌های‌تان به زمین فشار وارد می‌کنید سعی نمایید پشت خود را کمی بالا کشیده و به حالت قوس در آورید.



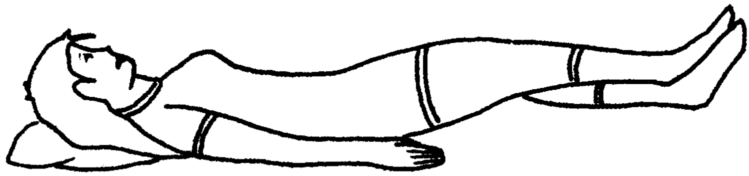
ورزش شماره ۴: مطابق شکل روی یک سطح صاف به پشت بخوابید. ابتدا زانوی راست سپس مفصل ران طرف راست را روی شکم خم کنید. پای خود را به کفل بچسباتید. سپس به آرامی پای خود را به حالت صاف در آورده و پای خود را زمین بگذارید. همین کار را برای طرف چپ نیز انجام دهید.



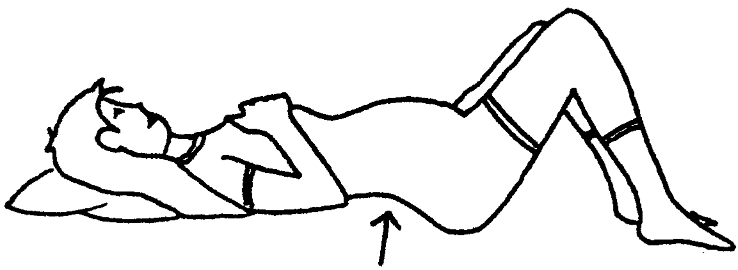
ورزش شماره ۵: مطابق شکل روی یک سطح صاف به پشت دراز بکشید. دست‌های خود را هم مانند شکل زیر سرتان قفل کنید. سپس سعی نمایید به آرامی بنشینید. در صورت لزوم می‌توانید پاهای خود را در یک جایی بند بکنید. سپس به آرامی به پشت دراز کشیده، این حرکت را روزی دوبار و هر بار ۵ دفعه انجام داده و به تدریج بر مقدار آن اضافه کنید.



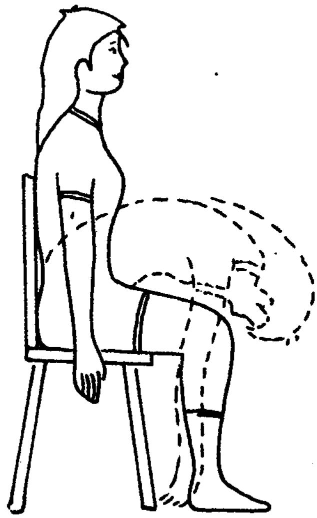
ورزش شماره ۶: مطابق شکل روی یک سطح صاف دراز بکشید. ابتدا پای راست و سپس پای چپ خود را تا جدامکان بالا بیاورید. نوک انگشتان پاها را به طرف جلو متمایل ساخته و زانوهای خود را صاف نگه دارید. با استفاده از عضلات شکم (نه دست‌ها)، پاهای خود را به آرامی پایین بیاورید. چند لحظه استراحت کرده و حرکت را مجدداً تکرار نمایید.



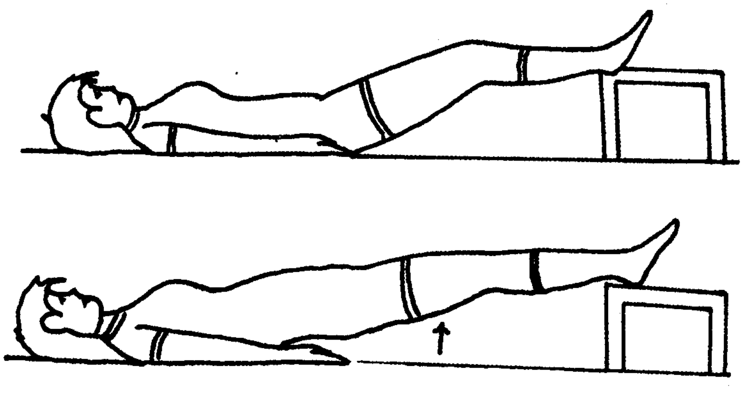
ورزش شماره ۷: مطابق شکل به پشت دراز بکشید و هر دو زانوی خود را صاف کنید و پاهای خود را روی هم بیندازید و کفل‌ها و ران‌ها را به طور مرتب منقبض و شل کنید. هم مانند زمانی که سعی در جلوگیری از ادرار کردن می‌کنید، این ورزش ناحیه مقعد و میان دو راه را به داخل می‌کشد.



ورزش شماره ۸: مطابق شکل روی سطح صاف به پشت دراز کشده و زانوهای خود را خم کرده و دست‌های خود را روی قفسه سینه‌تان بگذارید. در حالی که کفل‌ها با زمین تماس دارد، با انقباض آن و عضلات کمر سعی کنید شکم خود را به طرف بالا قوس دهید.



ورزش شماره ۹: مطابق شکل روی یک سطح صندلی بنشینید و به آرامی به طرف جلو هم شوید تا انگشت شست پای خود را لمس کنید. سپس به آرامی به حالت نشسته برگشته و شانه‌ها و کمر خود را صاف کنید.



ورزش شماره ۱۰: مطابق شکل به پشت دراز بکشید. یک چهار پایه یا شیء دیگری را زیر پاهای‌تان قرار دهید. بازوهای خود را به حالت کشیده نگه دارید. سپس با انقباض عضلات شکم و ران سعی کنید باسن خود را از زمین بلند نمایید. زانوهای خود را خم نکنید. این وضعیت را برای ۵ تا ۱۰ ثانیه حفظ کرده و آرام باسن خود را زمین بگذارید.

گریه‌های مشکوک اطفال

ناراحتی‌های مشکوک اطفال که بی‌آرامی، بی‌طاقتی، گریه و به خود پیچیدن را مادر در طفل مشاهده می‌کند ولی مأخذ آن را نمی‌داند از این چند جهت خارج نیست.

۱ ـ گریهٔ طفل ممکن است در اثر گوش درد باشد.

۲ ـ دل طفل درد گرفته باشد.

۳ ـ جانور یا حشره‌ای روی سر یا بدن او باشد و او را ناراحت کند.

۴ ـ ادرار پای وی را سوزانده باشد.

۵ ـ کرمک داشته باشد و مقعد او ناراحت شده باشد.

۶ ـ بر اثر اسهال دل پیچک داشته باشد.

۷ ـ بر اثر یبوست زیاد و کار نکردن دستگاه گوارش ناراحت شده باشد.

۸ ـ او را بد پیچیده باشند.

۹ ـ از سرمای زیاد یا گرمای زیاد باشد.

۱۰ ـ مبتلا به مرضی شده باشد که حتما باید با پزشک اطفال مشورت نمود.

۱۱ ـ حتی ممکن است طفل فقط گرسنه یا تشنه باشد که ناآرامی می‌کند.

آب ریزش چشم اطفال: گاهی غفلتاً چشم اطفال شروع به آب ریزش می‌کند و مرتباً از چشم آب می‌ریزد. علت آن سرماخوردگی ملاج و جلوی سر بچه است. در این صورت باید سر و پیشانی طفل را با پارچه‌ای پشمی از سوز و باد محفوظ نگه دارید. ملاج را ملایم با روغن ویکس چرب نمود یا مقداری گندم خام را گرم کرده و در پارچه‌ای بریزید، روی سر و ملاج طفل قرار دهید.

پروستات: از بافت غده‌ای و بافت لیفی عضلانی ترکیب شده است، بشکل تقریبی مخروطی است که قاعده آن در زیر گردن مثانه قرار دارد و رأس متوجه پایین است.

پروستات تقریباً ۴ سانتی متر عرض، ۳ سانتی متر ارتفاع و ۲ سانتی متر قطر قدامی، خلفی دارد.

به کسانی که به ناراحتی پروستات مبتلا شده‌اند توصیه می‌شود که خوراکی‌هایی را که طبیعت آن گرم است پرهیز نموده و اگر شبها چهار عدد انجیر خشک را در آب بخیسانند. صبح ناشتا انجیرها را خوب بجوند و بلع نمایند. بعد آب آن را نیز به نوشید و روزها پیاز هم بخورند مفید می‌باشد.

سلسل‌البول

سلسل‌البول یا ازدیاد بول در اغلب پیران و اشخاص مسن به وجود خواهد آمد که از زیادی بول ناراحت و در عذاب می‌باشند. گاهی بعضی‌ها در موقع بول کردن پس از اتمام بول باز چند دقیقه که گذشت باید بروند ادرار کنند و از این رو بسیار در زحمت هستند. گاهی آن قدر ادرار فشار دارد که صاحب خود را مضطر[1] و بیچاره می‌نماید.

درمان گیاهی

اشخاص گرم مزاجی که به این عارضه دچار شده‌اند بهتر است از این نسخه استفاده کنند. چند روز مرتب تخم خرفه، مغز تخم خیار خام، مغز تخم کدوی خام، مغز تخم گرمک خام، مغز تخم هندوانه خام، تخم کاهو، گل بنفشه، تخم خشخاش، ریشه کاسنی و تخم کاسنی از هر کدام ۱۰ گرم را بسیار نرم ساییده و با ماءالشعیر میل شود. افراد سرد مزاج باید از خوراکی‌هایی که طبیعت آن گرم است استفاده نمایند.

۱ـ گرفتار.

خونریزی بعد از بول

پیدایش خونریزی بعد از بول ابتدا از مصرف و از آشامیدن آب رودنیل سرچشمه گرفته و به مرور زمان شیوع پیدا کرده و از آنجا به اغلب ممالک روی زمین سرایت کرده است. میکروب آن از زیر ناخن‌های پا به داخل بدن وارد می‌شود و در مجرای بول و مثانه جای می‌گیرد و پس از جای‌گیر شدن انسان مبتلا خواهد شد که بعد از بول خون اخراج شود.

درمان گیاهی

به کسانی که به این بیماری دچار شده‌اند توصیه می‌شود که دانه‌های انار را با هسته و پی‌های داخل انار مخلوط خوب بجوند و بخورند و از این نسخه استفاده کنند. طباشیر صدفی، هل، فلفل سفید و سندروس از هرکدام ۵ گرم مخلوط و بسیار نرم بسایید. بعد با کمی آب انار آنرا به صورت خمیر سفتی در آورید و قرص‌هایی به اندازهٔ یک عدد نخود بسازید و در آفتاب خشک کنید. هر صبح، ظهر و شب هر بار دو عدد بخورید و در مدت درمان مایعات و آب فراوان بنوشید.

عفونت مجرای بول

چرک کردن داخل مجرای بول به علل زیر ایجاد می‌گردد.

۱ ـ در اثر بول ننمودن بعد از جماع و پس از انزال منی. لذا باید هر مردی به خود عادت دهد که پس از انزال ادرار کند تا مجرا از منی پاک شود.

۲ ـ در اثر حرارت و گرمی که از خوردن خوراکی‌هایی که طبیعت آنها گرم است مانند خرما، گردو، انگور زرد و رسیده، عسل، نبات، نارگیل و غیره ایجاد می‌شود. لذا باید از خوردن آنها بکلی پرهیز نمود و از خوراکی‌هایی که طبیعت آن خنک یا سرد است استفاده کرد مانند ترنج، توت سرخ، نارنگی، پرتقال، لیمو، آلبالو، کاهو، هندوانه یا آب پوست سفید آن، خاکشیر، آب عناب کوهپایه‌ای، قدومه، لعاب اسپرزه، عرق بید، عرق کاسنی،

عرق شاهتره.

۳ ـ در اثر جماع کردن با حیوانات که باید از تکرار آن پرهیز نمود ولی به عنوان درمان می‌توانند. به‌مدت چهل روز هر صبح و شب هر بار ۵ گرم شورهٔ قلم را نرم ساییده و با ماست مخلوط نموده میل نمایند.

۴ ـ در اثر سابقه سفلیس و سوزاک که باید از نسخه فوق که در مورد جماع کردن با حیوانات شرح داده شده استفاده شود و نیز خوراکی‌های زیر را مصرف نمود.

آب پرتقال، آب لیمو، آب هندوانه، آب گرمک، لعاب اسپرزه، آلبالو، گیلاس، کاهو، شیر، شیر برنج، آش آلو، آش آبغوره، آش آلوچه براقانی، آش تمرهندی، ماست، دوغ، خاکشیر، قدومه، دم کردهٔ تمرکجرات.

۵ ـ در بانوان در اثر بلند کردن اشیاء سنگین که باید دقت داشته باشند که دیگر تکرار نشود.

۶ ـ در بانوان در اثر جماع کردن با شکم پر از غذا که باید پس از دانستن این عیب در این مورد دقت نمایند.

۷ ـ در بانوان در اثر سرماخوردگی رحم که باید سنگی را روی آتش گرم کنند و در پارچه یا حوله‌ای به پیچند و گاهی روی آن بنشینند. گاهی نیز آنرا روی قسمت پایین شکم قرار دهند و تا موقع بهبودی گاه گاهی تکرار کنند.

۸ ـ در بانوان در اثر جلوگیری یا نازایی یا خوردن داروهای مسموم به قصد سقط جنین که پس از آگاهی بایستی دقت لازم به عمل آید.

توصیه‌های درمانی

لازم به توضیح است که به هر علتی اگر عفونت داخل مجرای بول به وجود آمد بایستی از خوردن غذاهای بودار، سرخ کرده، ادویه‌دار، شیرینی‌های قنادی، تخم مرغ، بادمجان، انواع فلفل، ادویه‌جات، انگور، خرما، پسته، نارگیل، مارچوبه، اسفناج، چربی‌جات و

غذاهایی که طبیعت آن گرم است پرهیز نمایند. از مایعات و خوراکی‌هایی که طبیعت آن معتدل یا سرد است استفاده نموده و نسخه زیر را به کار گرفت.
به مدت چهل روز هر روز صبح و شب هر بار ۵ گرم شوره قلم را کوبیده و با ماست یا دوغ بی‌نمک مخلوط نموده میل کنید.

سوزاک

در اثر بعضی عوامل که از نزدیکی با اشخاص ناپاک و مبتلا یا جهات دیگر شخص مبتلا به مرض سوزاک خواهد شد. سوزاک از امراض مسری به شمار می‌رود پس اگر کسی مبتلا شد باید از مقاربت و انزال منی تا بهبودی کامل و حتی مدتی پس از خوب شدن بکلی صرف نظر نماید.

درمان گیاهی

کسی که مبتلا شده است باید پس از هر ادرار و پس از شستشو مجرای ادرار را با محلول پرمنگنات دوپتاس و به وسیله آبدوزک شستشو دهد. از خوراکی‌هایی که طبیعت آن معتدل یا سرد است هم چنین مایعات بیشتر استفاده کند و ضمناً از این نسخه استفاده کند.
به مدت چهل روز هر صبح، ظهر و شب هر بار ۵ گرم شوره قلم کوبیده را به همراه با ماست یا دوغ بی‌نمک میل نماید.

سفلیس

مرض خانمان‌سوز و مسری می‌باشد که اگر کسی مبتلا گردد ممکن است تا نسل هفتم هم ادامه پیدا کند و گاهی ممکن است در نسل‌های سوم و چهارم جنون و دیوانگی نصیب گردد. شخص ممکن است در اثر غفلت، بی‌مبالاتی، هرزه کاری مبتلا شود و خود را به

منجلاب کثافات و بدبختی بکشاند. اولاد و اعقاب خود را هم در جامعه معیوب و ذلیل گرداند.

اینجا است که این مثل صدق می‌کند.(یک لحظه هوسرانی، یک عمر پشیمانی).

توصیه‌های درمانی

در صورت تمایل به درمان آن باید از مصرف غذاهای بودار، سرخ کرده، چربی جات، ادویه‌جات، گوشت، شیرینی جات قنادی، اسفناج و خوراکی هایی که طبیعت آن گرم است پرهیز نمایند. روزی دوبار مازو، گِل اَرمنی، گِل سرشور و کافور را بسیار نرم بسایید و با سرکه مخلوط کرده و بر آن بمالید.

سوزاک، سفلیس و علم پزشکی

سوزاک: علت شیوع سوزاک حاد در مردان درد، سوزش و تمایل شدید به دفع ادرار، همراه با ترشح زرد رنگ از آلت تناسلی است. این علایم از ۲ تا ۱۴ روز بعد از مواجهه با عفونت بروز می‌شود. در زنان علایم خفیفتر و به همراه سوزش، تکرار ادرار و ترشحات مبهلی زرد رنگ است. ۷ تا ۱۲ روز بعد از تماس بروز می‌کند. اگر زنان درمان نشوند برای شریک جنسی خود ناقل بیماری به حساب می‌آیند و خودشان کاملاً بدون علامت هستند.

سفلیس اولیه و ثانویه: در ضایعهٔ اولیه در سفلیس شانکر[1] خوانده می‌شود در این نوع عارضه یک زخم کوچک بدون درد که به صورت یک زخم قرمز با حاشیهٔ سفت روی فرج،

۱ـ مرض واگیر دار که از طریق مقاربت سرایت کند و آن زخمی مملو از چرک است که ۳۶ تا ۴۰ ساعت پس از سرایت میکروب در آلت تناسلی پیدا می‌شود ورم آن نرم است و درد شدیدی دارد و هر اندازه حجم آن بزرگتر و چروک بیشتر شود دردش شدیدتر می‌شود.

مقعد، مهبل یا دهان بسته به تماس جنسی تظاهر می‌کند. این ضایعات اولیه ظرف ۳ تا ۴ هفته بعد از تماس ظاهر می‌گردد. غالباً ۴ تا ۸ هفته بهبود می‌یابد و غدد لنفاوی موضعی بزرگ می‌شود، ولی دردی ندارد. چون شانکر خونریزی نمی‌کند و بدون درد است اغلب مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرد و به این ترتیب زمینه برای شروع مرحله دوم آماده می‌کند.

در بیماری سفلیس ثانویه بثورات[1] پوستی بعد از پیدایش شانکر ایجاد می‌شود و هنگام بروز آن‌ها شانکر در حال بهبودی است. این جوش‌ها و دانه‌های ریز بدون خارش هستند و معمولاً بروی کف دست‌ها، کف پاها، بازوها، داخل دهان و تنه بروز می‌کند. رنگ آنها قهوه‌ای روشن یا مسی اندکی بر جسته و گرد هستند. موها شاید بریزند و نواحی گرد بدون مو شبیه بید خوردگی باقی می‌ماند. در طول مرحله دوم که ۳ تا ۴ هفته طول می‌کشد، درد مفصلی و سفتی گردن، دردهای عضلانی و تب شایع است. تقریباً هر عضوی از بدن گرفتار می‌شود.

نشست، عقب، کتال

پس از رودهٔ فراخ که آخرین روده در شکم است که فشردهٔ غذا از این روده به صورت مدفوع خارج می‌گردد. انتهای روده فراخ راکه مثل دهانه کیسه است و دخالت در انقباظ و انبساط (جمع شدن و باز شدن) دارد نشست می‌گویند. در این عضو چندین مرض ممکن است بروزکند مانند خارش، کرمک، کندرم (رکتوم)، بواسیر دکمه‌ای، بواسیر بادی، بواسیر خونی و اقسام خونریزی.

خارش مقعد

خارش مقعد ممکن است در اثر کرمک باشد که آنرا کرم ژیاردیا نیز می‌نامند که در

۱ـ جوش‌ها و دانه‌های ریز که در پوست بدن ظاهر می‌شود، جمع بثور و بثر.

صورت مشاهده باید هر شب کمی قرقروت را داخل مقعد فرو کنید و درب نشست را نیز کمی نفت به وسیله پنبه بمالید و هر بار موقع شستشو در توالت بـا مـحلول پـرمنگنات ضعیف شستشو کنید.

توصیه‌های درمانی

خارش مقعد اگر از اثر بواسیر دکمه‌ای باشد. باید از خوراکی هایی که ذکر می‌شود بیشتر استفاده کرد. آش تمر، آبغوره، سماق، عناب، روغن زیتون، آب پرتقال بعد از هر غـذا، کوبیدهٔ تخم کرفس، انسیون و شکر، انجیر آب انداخته صبح نـاشتا، آب دم کـردهٔ بـرگ جعفری، تخم ریحان با گلاب یا شربت بنفشه.

خارش مقعد اگر از اثر بواسیر بادی بود. از خوردن تره خام گوجه فرنگی پرهیز نموده و از این نسخه استفاده کنید. پوست سبز گردو را به جوشانید و بعد از سرد شدن آب آن را صاف کنید و بعد انجیر کال و خشک شده را بسیار نرم بسایید، سپس گردها را با آب پوست گردوها به صورت خمیر سفتی در آورید. شیاف‌هایی به انـدازهٔ یک عـدد هسـته خـرما درست کنید در آفتاب خشک نموده، هر شب موقع خواب یکی از آن‌ها را شیاف کنید.

خارش مقعد اگر از اثر بواسیر خونی باشد. باید از این خوراکی ها بیشتر استفاده نمود. آش آبغوره، آش تمر، نخود پخته و گرم، پاچه گوسفند، آب زرشک، آب انار، آب نارنج، تمرهندی، عناب.

ضمناً از این نسخه نیز می‌توان استفاده نمود. اول اخلاط اربعه بدن را منظم نموده و معده را پاک کرده و خون را صاف کنید. بعد مقل ازرق، صبرزرد، مازو، گنار فارسی، انجیر کال، خشک شده و مغز هستهٔ هلوی سوخته را مساوی مخلوط نموده و بسیار نرم بسایید. بعد با کمی روغن پی بز و کمی روغن کوهان شتر به صورت خمیر سفتی در آورید و هر شب موقع خواب کمی از آن را شیاف سازید.

خارش مقعد ممکن است در اثر خونریزی باشد. بـیماری‌هایی کـه بـاعث خـونریزی

می‌شود چند قسم است.

۱ ـ خونریزی در اثر سرطان معده ۲ ـ خونریزی در اثر زخم معده ۳ ـ خونریزی در اثر بواسیر ۴ ـ خونریزی در اثر اسهال خونی ۵ ـ خونریزی در اثر کندرم. لذا بهتر است اول علت خونریزی را پیدا نموده، سپس به درمان بپردازید تا خونریزی قطع و خارش پایان یابد.

خارش مقعد و علم پزشکی

خارش مقعد: پوست اطراف مقعد بیشترین حساسیت را دارا می‌باشد که باعث خارش در اطراف آن می‌شود. علت بسیاری برای خارش مقعد وجود دارد که از این قرار است: بهداشت مقعد و عدم رعایت آن، بواسیر، انگل‌ها، حساسیت، خوردن داروهای آنتی بیوتیکی و عفونت‌های قارچی که از همه شایع‌تر هستند. در اطفال خارش مقعد در اثر کرمک است و با خوردن چیزهای آلوده و دست آلوده مبتلا به بیماری می‌شوند. کرم‌ها سفید و نازکند، بعد در روده از تخم خارج می‌شوند بالغ می‌گردند. دور مقعد تخم گذاری می‌کنند که باعث خارش در شب می‌گردد. از راه چسب نواری که به مقعد می‌چسبانند و با دفع مدفوع می‌توان به وجود این نوع کرم پی می‌برند. اگر پزشک تأیید که کند کرمک است باید ریشه کن شود، تمام وسایل را بشویید و ضد عفونی نمایید.

بیرون آمدن نشست

در اثر بلند کردن بارهای سنگین یا حول دادن اتومبیل یا فریاد زدن یا سرپانشستن زیاد یا یبوست یا در اثر اسهال فشاردار و کارهایی از این قبیل گاهی ممکن است نشست بیرون بیاید. مخصوصاً در اطفال ضعیف‌البنیه که قوای آنها ضعیف می‌شود بیشتر مشاهده می‌گردد.

بیرون آمدن نشست بچه‌ها عموماً در اثر کم‌خونی، کم‌بنیگی بوجود می‌آید و گاهی ارثی می‌باشد.

درمان گیاهی

برای درمان می‌توان از این نسخه استفاده کنید. پوست انار شیرین، جفت، بلوط، گِل ارمنی و مازو را مخلوط نموده، بسیار نرم بسایید و روی مقعد بپاشید. با تکرار چند بار پاشیدن دیگر نشست بیرون نمی‌آید. در مورد بزرگسالان به داروهای فوق حنا هم اضافه کرده و با آب خمیر نموده و شب‌ها در مقعد بگذارید و بخوابید.

خونریزی مقعد در اثر بواسیر

این مرض گاهی با خونریزی از راه روده توأم است لیکن این خونریزی شکل مخصوصی دارد بدین معنی که همیشه قبل از اجابت مزاج ابتدا مقداری خون از روده خارج می‌شود. معمولاً خون تازه و قرمز رنگ است و سفت نشده است. گاهی ممکن است مقدار آن زیاد یا کم باشد.

خونریزی مقعد در اثر سرطان

در سرطان معده اغلب خویریزی وجود دارد. این نوع خونریزی زیاد نیست ولی به طوری که اتفاق می‌افتد ممکن است گاهی مقدار کم باشد که از راه معاینه و میکروسکوبیک می‌توان آن را تشخیص داد. سرطان روده و رودهٔ بزرگ از بیماری‌هایی است که ممکن است با خونریزی توأم باشد.

خونریزی در اثر زخم معده و اثنی عشر

اگر زخم در معده یا رودهٔ اثنی عشر پیدا شود اغلب با خونریزی توأم است و این مسئله باعث می‌شود که گاهی زخم معده پی می‌برد. چون معمولاً این خون از دهان بیرون نمی‌آید و مقداری از آن از روده خارج می‌شود. در این موقع بیمار ملاحظه می‌کند که مزاجش قهوه‌ای رنگ کارکرده از علائم خونریزی، زخم معده و روده اثنی عشر آن است که با سایر ناراحتی‌های قبلی بیمار این خونریزی همراه است.

درمان گیاهی

برای درمان زخم معده یا روده باید از این خوراکی‌ها بیشتر استفاده شود. عسل، عرق نعنا، هیل قرابی، آب سیب زمینی خام، شربت گل محمدی، سیب زمینی ترشی (قلقاسی)، مغز، کباب برگ بی چربی، گوشت گنجشک، گوشت کبوتر، آب به، خرمای سبز و کال، خرماخرک، پاچه گوسفند، کره با عسل، کره با مربای بالنگ.

این نسخه می‌تواند در مورد درمان آن مؤثر باشد. شاهتره، بومادران، بابونه شیرازی، بادیان، آویشن شیرازی، ریوند چینی، مرزنجوش، آمله، بادرنجبویه، افسنطین، انسیون، درمنه ترکی، پرسیاوشان، گل نیلوفر، ناخنک، پوست هلیله زرد، سنامکی، پرهای گل محمدی، مخلصه از هرکدام ۲۰ گرم و ریشهٔ شیرین بیان ۲۰۰ گرم (کسانی که به فشار خون مبتلا هستند ریشهٔ شیرین بیان را به جای ۲۰۰ گرم، ۲۰ گرم استفاده کنند). همه را نیم کوب و مخلوط نمایند و به ۲۰ قسمت مساوی تقسیم کنید. هر قسمت را شب در دو لیوان آب جوش بخیسانید. صبح درهمان آب جوشانده، بعد آب آنرا صاف و با عسل شیرین سازید و به نوشید. تفالهٔ آنرا مجدداً خیسانده، شب باز هم در همان آب جوشانده و آب آن را با عسل میل کنید.

کندرم یا رکتوم

دور نشست و لای چروک‌ها کندرم (رکتوم) بروز می‌نماید که قسمتی از داخل و قسمتی از خارج را فرا می‌گیرد. علت اصلی آن در اثر گوشت زیاد خوردن یا گوشت فاسد و مانده، گوشت خراب خوردن و بی‌مبالاتی در غذا به وجود می‌آید که خون کثیف می‌شود. در بعضی مزاج‌ها ماده مستعد است، به فشار و یبوست حاد هم مبتلا می‌باشند که در اطراف نشمین ابتدا خارش‌های شدید و در اثر خاراندن ساییده و به موقع اجابت مزاج فشار زیاد به اطراف نشیمن وارد شده زخم می‌گردد. چون نزدیکترین مکان به میکروب است که فوری زخم رو به شدت گذارده و زخم کندرم زیاد می‌شود. علت دیگری هم که سبب مرض کندرم (رکتال) خواهد شد و آن ممکن است که خدای ناخواسته در اثر مقاربت اشخاص سفلیسی باشد که از نفس او سرایت کرده و شخص را مبتلا سازد.

کندرم یا رکتور نوعی از بیماری‌هایی هستند که با خونریزی توأم‌اند بدین ترتیب که همیشه پس از اجابت مزاج مقداری خون از مدفوع خارج می‌شود یا آن که این خون همراه با مدفوع است. بدین ترتیب خوب می‌توان تشخیص داد که این شکل خونریزی که می‌شود با خونریزی بواسیر فرق کلی دارد.

درمان گیاهی

مبتلایان بهتر است همیشه موضع را تمیز و ضد عفونی کنند و از این خوراکی‌ها بیشتر استفاده کنند تا خونشان تمیز گردد و در بهبودی آن مؤثر واقع شود. آب انار، آب پرتقال، انگور فرنگی، توت فرنگی، توت وحشی صبح ناشتا، آب گریپ فروت صبح ناشتا، انگور زرد و رسیده بین هر دو غذای روزانه، خیار، آلوی بخارا، کشمش، کرفس، جعفری.

بواسیر

جزء امراض نشست است که اقسام مختلف دارد.

۱ ـ بواسیر خونی یا چرکی که علت تولید و بروز آن کثیفی خون می‌باشد.

۲ ـ بواسیر بادی که غالباً کسانی به آن مبتلا می‌باشند که خود را نمی‌توانند نگهدارند، اگر چند دقیقه خود را کنترل نموده و حفظ کنند به قدری ناراحت می‌شوند که به خود می‌پیچند.

۳ ـ بواسیر دکمه‌ای که بیشتر در اثر خشکی مزاج است.

به عنوان درمان در مورد بواسیر بادی، ترهٔ پخته زیاد بخورند.

به عنوان درمان در مورد بواسیر دکمه‌ای، از این خوراکی‌ها بیشتر استفاده نمایید. پرتقال بعد از هر غذا، آش تمر، آبغوره، سماق، عناب، روغن زیتون.

نواسیر (فیستول)

نواسیر که آن را در طب جدید فیستول می‌نامند. در اثر کثافات خون و نامنظم بودن اخلاط اربعه در وسط ران نزدیک به نشست و دور مقعد ابتدا پس از چندین روز خارش و ناراحتی دور نشیمن دانه‌های ریز عدسی کوچکی پیدا می‌شود و روز به روز بزرگتر خواهد شد. پس از چندی دمل سر باز نموده و عفونت از آن خارج می‌شود. چون نزدیک به میکروب می‌باشد و در مجاورت چروک‌های اطراف مقعدی می‌باشد. لذا عفونت قطع نخواهد شد و کم کم ریشهٔ عفونت قوی شده، پس از سر باز کردن و خارج شدن چرک دهانه‌ای پیدا می‌کند که آن را فیستول یا نواسیر نامند.

این عوارض در اثر عفونت حفره‌های کوچکی که در پشت دریچه‌های آنال قرار دارند حاصل می‌شود. این عفونت‌ها ممکن است از خارج یا داخل یا از ضخامت اسفنکتر آنال به خارج سر باز کنند. یک نوع دیگر فیستول هم نعل اسبی می‌باشد.

درمان گیاهی

به منظور درمان همیشه موضع را تمیز و ضد عفونی شده نگهدارید. لباس زیر را در آب

گرم شسته و در آب جوش انداخته سپس در آفتاب خشک کنید. لباس‌ها را چه زیر و چه رو زود به زود عوض کنید و از این نسخه استفاده نمایید. دارو کله، جفت، پوست انار شیرین، گل ارمنی و تخم گشنیز را بسیار نرم بسایید که مانند غبار شود. بعد با روغن وازلین مخلوط نموده و روزی سه بار روی موضع بمالید.

کرمک

اکسپوز یا کرمک یا اکسیور جانورانی هستند از جنس نماتود و بسیار کوچک به درازی ۳ تا ۶ میلی متر مانند نوک سنجاق، ریز و سفید رنگ به شکل دانه‌های برنج ولی نازکتر که با مدفوع خارج می‌شوند. محل زندگی آنها رودهٔ بزرگ است که موجب خارش شدید مقعد می‌شود. مخصوصاً موقع خواب این بیماری کثیف نزد دختران به طور مخصوص باعث خارش شدید و غیر قابل تحمل می‌شود. زیرا با دست خود در موقع خاراندن این موجود زنده (کرمک) را به داخل دستگاه تناسلی می‌رساند که خود ناراحتی بیشتری را ایجاد می‌نماید. اکثراً کرمک در اثر خوردن قند، شکر و شیرینی‌جات زیاد هم چنین شکلات، آدامس، گوشت گاو، گوشت‌های فاسد، غذاهای مانده و خراب و شکستن تخمه خام تولید می‌شود.

عامل مهم سرایت این بیماری دست‌های انسان است پس توصیه می‌شود که:

۱ ـ هفته‌ای یک بار ناخن‌های خود را کوتاه کنید.

۲ ـ قبل و پس از هر غذا دست‌ها را بشویید.

۳ ـ پس از تخلیه مزاج مستراح را شسته و ضد عفونی کنید.

۴ ـ پس از طهارت حتماً دست‌ها را با آب و صابون بشویید.

۵ ـ هیچ گاه با دست غذا نخورید.

۶ ـ کهنه اطفال هم چنین شورت یا شلوار و لباس زیر را در آب گرم بشویید و در آفتاب خشک کنید.

کرمک در اطفال و خردسالان بر اثر قند داغ، نبات داغ دادن، گاهی در بعضی اطفال ارثی و گاهی در اثر کثیف بودن پارچه‌ها و کهنه‌های بچه که در آب‌های کثیف می‌شویند به وجود می‌آید. با شیاف کردن قرقروت و مالیدن نفت درب نشست کرمک از بین می‌رود.

کرم آسکاریس

کرم آسکاریس داخل معده است. علت به وجود آمدن آن از گوشت خوردن زیاد مخصوصاً گوشت گاو، شکستن تخمه‌های خام، خوردن چربی‌ها، شیرینی، غذاهای مانده و فاسد ایجاد می‌شود. علایم آن در خواب سخن گفتن، دندان‌ها را در خواب به هم ساییدن (دندان قریچه)، در خواب آب از دهان ریختن، گیج رفتن سر هنگام بر خواستن از زمین، صبح‌ها هنگام بیدار شدن از خواب احساس گرسنگی زیاد کردن بعد از مدتی بدون خوردن غذا سیر بودن، میل به غذا نداشتن، دل مالش داشتن مرتب و ضعف دل، گاهی ناگهانی از خواب پریدن، خواب‌های وحشتناک دیدن که گاهی اگر رسیدگی نشود و آن را بر طرف نکنند و کرم‌های قوی و نیرومند گردند ممکن است منجر به دیوانگی هم بگردد.

درمان گیاهی

برای بر طرف کردن کرم آسکاریس سه روز صبح ناشتا هر بار ۵۰گرم قرقروت را در آب حل کنید و بخورید. برگ هلوی خشک، افسنطین رومی، درمنه ترکی، ریشهٔ درخت انار، ریشهٔ درخت توت، شاهتره، گل زرد، ریشهٔ درخت عرعر و خلال نارنج از هر کدام ۱۰ گرم مخلوط و نیم کوب نموده و شش قسمت کنید. هر روز ظهر و شب هر بار یک قسمت از آن را بجوشانید، آب صاف کردهٔ آنرا بنوشید و به عنوان غذا آش قارا یا آش تمرهندی میل کنید.

کرم کدو

بر اثر خوردن سبزی‌جات، کاهوی نشسته، خوردن غذاهای خاک آلود، خوردن بعضی از حبوبات، بقولات و شیرینی آلات که در مسیر ایاب و ذهاب عمومی است روی آنها مستور و پوشیده نباشد. مرتباً گرد، خاک و میکروب بر آن می‌نشیند و بهداشت رعایت نمی‌شود، اگر خورده شود در معده ایجاد انگلی به نام کرم کدو می‌نماید. تولید آن کرم گاهی انسان را حتی به دیوانگی می‌کشاند.

علایم کرم کدو: زردی رنگ صورت، (خیز، روم پای چشم)، باد کردن پشت پاها، بی‌میلی به غذا، کم حرفی، درد گرفتن ماهیچه‌های پاها، زود خسته شدن انسان می‌باشد.

درمان گیاهی

برای دفع آن می‌توان از این نسخه استفاده نمود. هر روز صبح ۵۰ گرم مغز تخمه کدوی خام و کوبیده را با ۳۰ گرم روغن کرچک و ۴۰ گرم عسل مخلوط نموده بعد یک لیوان شیر هم با آنها مخلوط کنید. صبح ناشتا بخورید و تا وقتی که سر کرم هنوز خارج نشود هر روز تکرار کنید.

تیپ ورم: از انواع انگل‌های روده‌ای است از رده‌ی سِستوداکه قسمت سر آن دارای قلابی است که به جدار روده می‌چسبد که نسخه فوق در این مورد نافع است.

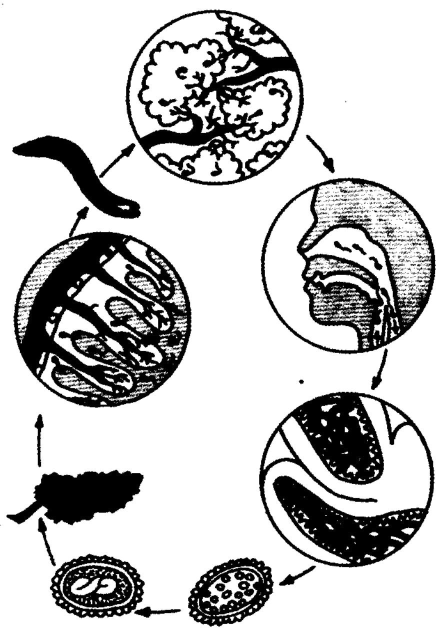
باد و نفخ در بدن: در اثر کندی کبد که نتواند سمومات را دفع کند پشت چشم یا پشت پا متورم شده باد می‌کند.

درمان گیاهی

برای تقویت نمودن کبد می‌توان از این نسخه استفاده نمود. اُترُج، تمرهندی، تخم کشوت، تخم ترشک، ریوند چینی، تخم کرفس، انیسون، قسط شیرین، نعنا خشک، اسارون، شاهتره، زیره سیاه، شوید خشک و سنبل‌الطیب از هرکدام ۱۰ گرم مخلوط و نیم

کوب نموده به ۱۰ قسمت مساوی تقسیم کنید. هر قسمت را شب در دو لیوان آب بخیسانید و صبح در همان آب بجوشانید. آب آنرا صاف و با سکنجبین مخلوط و قبل از صبحانه بنوشید. تفالهٔ آن را مجدداً خیسانده و شب قبل از شام باز هم در همان آب جوشانده و آبش را با سکنجبین شیرین ساخته میل فرمایید.

کرم آسکاریس و علم پزشکی



آسکاریازیس از بیماری‌های واگیرداری است که به وسیله‌ی کرمی به‌نام آسکاریس در بعضی از جانوران به‌وجود می‌آید. آسکاریس کرمی انگلی است که در دستگاه گوارش انسان، خصوصا در روده‌ی باریک زندگی می‌کند. این کرم نسبت به کرم‌های انگلی دیگر فراوان‌تر است و بیشتر در سرزمین‌های گرم و جاهایی که اصول بهداشت رعایت نمی‌شود، یافت می‌شود.
آسکاریس دراز و دو انتهای آن باریک و تیز است. پوسته سختی آن را پوشانده است. رنگ آن سفید مایل به صورتی است و چهار خط سفید طولی در آن دیده می‌شود. این کرم دارای جنس نر و ماده است. کرم نر کوتاه‌تر و نازک‌تر است و درازیش به ۱۵ تا ۳۰ سانتی‌متر و قطر بدنش به ۲ تا ۴ میلی متر می‌رسد. کرم ماده درازتر و کلفت‌تر است. عمر آسکاریس ۶ تا ۱۲ ماه است. در این مدت از مواد هضم شده در روده باریک تغذیه می‌کند. گاهی تعداد این کرم‌ها آنقدر زیاد می‌شود که مجرای

روده را می‌بندد. در این صورت نیاز به عمل جراحی حتمی است، در غیر این صورت بیمار خواهد مرد. کرم آسکاریس ماده پس از جفت‌گیری در هر شبانه‌روز ۲۰۰/۰۰۰ هزار تخم می‌گذارد.

راه انتقال: تخم‌های آسکاریس از راه خوردن سبزی‌ها، آب و مواد غذایی یا از طریق دست‌های آلوده به خاک وارد دستگاه گوارش انسان می‌شوند. کرم‌های آسکاریس قادرند تا دیواره‌ی روده را سوراخ کنند و به خون راه یابند و همراه با گردش خون وارد شش‌ها می‌شوند. دیواره شش را سوراخ و سبب پرخونی شش می‌شوند، به‌همین سبب بیمار سرفه می‌کند.

علایم بیماری: در مرحله‌ای که وارد ریه می‌شود، سینه پهلو، همراه با تب، سرفه، گاهی خلط خونی و کهیر. در مرحله روده‌ای نشانه‌های آن عبارتند از: درد شکم، التهاب در بافت‌ها و اندام‌هایی که در آن کرم وجود دارد.

علایم بیماری در کودکان: بی‌اشتهایی، تحریک عصبی همراه با درد شکم، اختلال در کار روده تشنج، خواب آشفته، ساییدن دندان‌ها و ریزش آب دهان. بهترین راه تشخیص این بیماری آزمایش مدفوع بیمار می‌باشد.

راه پیش‌گیری: جلوگیری از پراکنده شدن مدفوع در محیط زیست، جلوگیری از به‌کار بردن کود انسانی در سبزی‌کاری، شستشو و ضدعفونی کردن میوه و سبزی، لوله‌کشی آب و رعایت اصول بهداشتی و هم چنین نخوردن غذا با دست.

ماهیچه‌ها

ماهیچهٔ بدن از دو قسمت گوشت متشکل شده است ماهیچه صاف و ماهیچهٔ مخطَّط[۱].

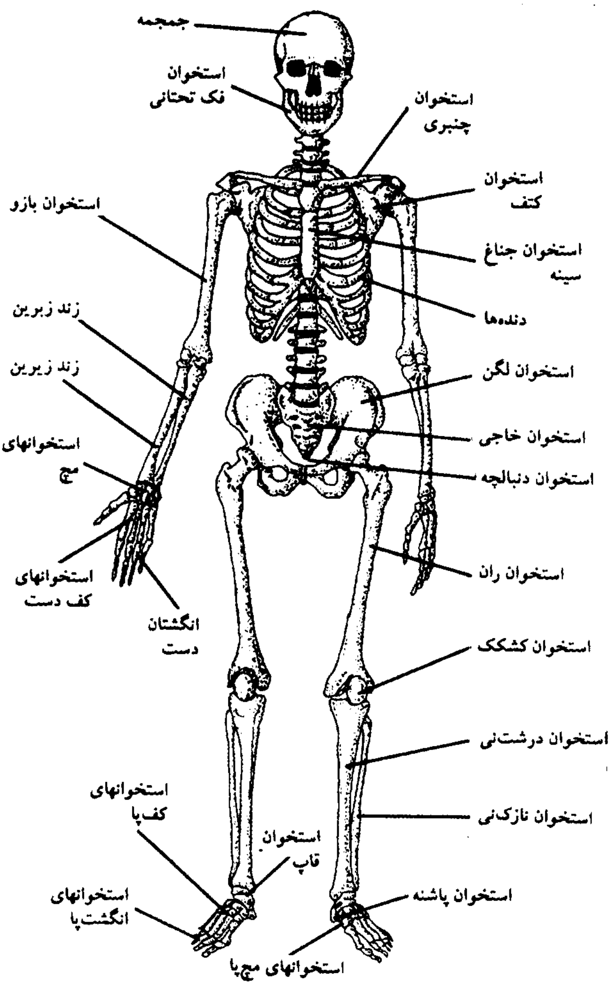
۱ـ ماهیچه صاف بافت ماهیچه‌ای مخصوصی است که رنگ سفید دارد و سلول‌های آن نسبتاً دراز و دوکی شکل می‌باشند و در وسط هر سلول آن یک هسته دیده می‌شود. این نوع ماهیچه قادر بر قبض و بسط (باز و بسته شدن) نمی‌باشد.

۲ ـ ماهیچه مخطط نوعی بافت ماهیچه‌ای است که گوشت بدن را تشکیل می‌دهد و عموماً رنگ قرمز دارد. گوشت این نوع ماهیچه‌ها به هم پیچیده و تشکیل شده از تارها و نخ‌های بسیار طویل و نسبتاً ضخیم، اگر گوشت ماهیچه‌ای را به پزید به آسانی ریش ریش خواهد شد. اگر آن را در همان حالت زیر ذره بین نگاه کنیم تارهای درازی می‌بینیم که دارای خطوط عرضی می‌باشند و از این نظر است که به این قسم ماهیچهٔ مخطط گفته می‌شود.

بافت ماهیچه مخطط ارادی است، یعنی انسان می‌تواند در هر موقع آنها را به اراده خود منقبض ومنبسط سازد (بر خلاف ماهیچه‌های صاف). تمام حرکات ارادی بدن با ماهیچه‌های مخطط و انقباضات آنها صورت می‌گیرد. بنابراین در اثر حرکت زیاد، کارهای زوردار، راه رفتن زیاد، کوه نوردی، بیل زدن، دویدن و زیاد روی پا ایستادن یا عرق داشتن، گرم بودن ماهیچه‌ها، بعداً باد دادن و سرما دادن یا عرق‌دار با بدن گرم داخل آب سرد شدن ناگهانی ماهیچه گرم را در آب سر فرو بردن ماهیچه‌ها ناراحت و منقبض شده و از عملیات خود دست برداشته و در اثر ناراحتی متوقف می‌گردد. گاهی انسان قادر به حرکت نمی‌گردد. با ماساژ با روغن گل یا با روغن گل یا با پماد ویکس یا ژل پیروکسی کام یا گذاشتن برگ گردوی تازه روی آن و بکار بردن داروهایی که گرم کننده است و هم چنین گرم کردن خود موضع کنار آتش یا در آفتاب در بهبودی آن مؤثر می‌باشد.

۱ـ خط‌دار، خط خط شده.

اسکلت بدن و بیماری‌های آن



اسکلت بدن مانند دیگر اعضای بدن در تمامی عمر در سوخت و ساز بدن فعال است. این خاصیت در دورهٔ رشد، بزرگ‌سالی و بقیه عمر ادامه دارد. بیماری‌های استخوان به طور عمده شامل مواردی هستند که در سوخت و ساز استخوان اختلال ایجاد می‌کنند. این عضو محل ذخیره کلسیم، فسفر و پروتئین‌هااست که مدام تغییر شکل می‌دهند و از نو ساخته می‌شوند.

پوکی استخوان

این بیماری هنگامی که ماده اصلی سازنده استخوان یعنی کلسیم کم‌کم از بین می‌رود بروز می‌کند. استخوان‌های بدن ضعیف شده و مستعد شکستن هستن استخوان‌های لگن، مچ و مهره‌ها بیشتر در معرض این عارضه قرار بدارند.

در حالت طبیعی میزان استخوان‌سازی بدن متناسب با جذب مجدد استخوان است. در صورتی‌که این تناسب به‌هم خورده شود، یعنی میزان جذب بیشتر از میزان

استخوان‌سازی باشد، پوکی استخوان رخ می‌دهد.

دلایل این بیماری: کم تحرکی، افزایش سن و سالخوردگی، رژیم غذایی کم پروتئین و وراثت از دلایل عمده این بیماری می‌باشد. پوکی استخوان در خانم‌ها بیشتر دیده می‌شود. پوکی استخوان معمولا تا هنگام ایجاد شکستگی هیچگونه علامتی ندارد. بهترین راه جلوگیری از پوکی استخوان، انجام ورزش به‌طور مرتب می‌باشد. هم چنین مصرف کلسیم باید در حدود ۸۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی‌گرم در روز باشد. کلسیم در لبنیات، ماهی، غذاهای دریای، سبزیجات به‌وفور وجود دارد.

تعداد استخوان‌های بدن

در هر دست ۴۱ استخوان که ۳۵ قطعه از آن مربوط به کف دست، ۲ قطعه مربوط به مچ، ۱ قطعه بازو، ۳ قطعه مربوط به کتف است. در هر پا ۴۳ استخوان که ۳۵ قطعه در قدم، ۲ قطعه در ساق‌ها، ۳ قطعه در زانو، ۱ یک قطعه در ران و ۲ قطعه در نشیمنگاه، ستون فقرات و تیرهٔ پشت هم از ۱۸ قطعه مرکب شده و هر یک از دو پهلو ۹ دنده، گردن ۸ قطعه، سر ۳۶ قطعه، در دهان ۲۸ تا ۳۲ دندان وجود دارد.

درمان گیاهی

به منظور بر طرف کردن نرمی و هم چنین محکم‌تر کردن استخوان‌ها بایستی از این خوراکی‌ها بیشتر استفاده شود. آب پرتقال، آب انگور زرد و رسیده، آب سیب درختی، آب شلغم خام، آب لیمو مخلوط با آب هویج، ماءالشعیر، آب دم کردهٔ برگ گردو و هر بار به مقدار کم، عرق یونجه، یونجه پخته، خیاری که هنگام غروب تازه از بوته چیده و خورده شود، مغز گردو، توت فرنگی، گوجه فرنگی، پسته وحشی، ترب سیاه، تربچه، هلو، آلو، روغن ماهی، کلسیم، ویتامین D و آفتاب گرفتن نیز مفید می‌باشد.

ستون مهره‌ها

بخش بسیار مهم و منحصر به فرد ساختار اسکلتی انسان است. این ستون تقریباً $\frac{۲}{۵}$ ارتفاع کل بدن را تشکیل می‌دهد، به طوری که در یک مرد بالغ متوسط حدود ۷۰ سانتی متر و در یک زن بالغ متوسط حدود ۶۰ سانتی متر طول دارد.

ستون مهره‌ها شامل ۷ مهرهٔ گردنی، ۱۲ مهرهٔ سینه‌ای، ۵ مهرهٔ کمری، ۵ پنج مهرهٔ خاجی [1]، ۴ مهرهٔ دنبالچه‌ای است. از اتصال ۵ مهرهٔ خاجی، استخوان خاجی و اتصال ۴ مهرهٔ دنبالچه‌ای ۱ یا ۲ استخوان دنبالچه بوجود آمده است.

ستون فقرات را می‌توان به صورت میله‌ای قابل انعطاف و قوی توصیف کرد که به جلو و عقب حرکت داشته و قابلیت چرخش دارد. ستون مهره‌ها حاوی طناب نخاعی بوده، از آن محافظت می‌کند، سر را در جای خود نگه می‌دارد و محوری است که دنده‌ها و عضلات پشت به آن اتصال می‌یابند. بین هر دو مهره سوراخ‌های بین مهره‌ای وجود دارند که اعصابی از آنها عبور می‌کنند که طناب نخاعی را به قسمت‌های مختلف بدن ارتباط می‌دهند.

با شروع از نخستین مهرهٔ گردنی به طرف استخوان خاجی، بین هر دو مهره مجاور دیسک‌های بین مهره‌ای از جنس فیبروکارتیلاژ قرار گرفته‌اند. هر دیسک از یک حلقهٔ فیبروزی خارجی از جنس فیبروکاتیلاژ، یک ساختمان داخلی نرم و خمیر مانند الاستیک تشکیل گردیده است این دیسک‌ها از نوع مفاصل قوی به شمار آمده، حرکات مختلف ستون مهره‌ها را ممکن می‌سازد و از طرفی ضربات آنی را به خود جذب می‌کنند. این دیسک‌ها در زیر فشار زیاد صاف و پهن شده، از فضای بین مهره‌ای بیرون می‌زنند.

۳۱ جفت عصب نخاعی از طناب نخاع بیرون می‌آیند که عبارتند از: ۸ جفت اعصاب گردنی، ۱۲ جفت اعصاب سینه‌ای، ۵ جفت اعصاب کمری، ۵ جفت اعصاب خاجی و ۱

۱ـ استخوان ساکروم.

جفت عصب دنبالچه‌ای. اعصاب منفرد بیرون آمده از طناب نخاعی در بعضی نواحی به هم اتصال یافته، شبکه‌ای تشکیل می‌دهند. یکی از اعصاب منفرد محیطی از این شبکه به سمت قسمت‌های مختلف بدن انشعاب می‌یابند. در صورت وجود مشکل در بخش خاصی از بدن باید بر روی آن قسمت از رفلکس نخاعی کارکرد که به اعصاب خاص ناحیهٔ درگیر مربوط است.

ورزش برای سلامتی ستون مهره‌ها

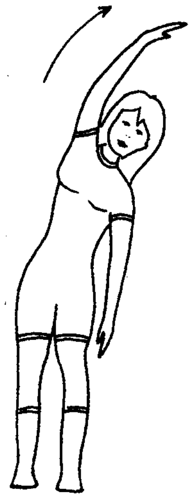
یکی از مشکلات در میان مردم، ناهنجاری‌های ستون مهره‌ها است که می‌تواند مادرزادی، متعاقب ضربه یا ناشی از بالا رفتن سن می‌باشد. انحراف ستون مهره‌ها می‌تواند به جلو یا عقب یا طرفین باشد. اگر ستون مهره‌ها به طرف جلو خم شود باعث ایجاد یک بر آمدگی در پشت می‌گردد که اصطلاحاً قوز می‌گویند. اگر انحراف ستون مهره‌ها به طرفین باشد اصطلاحاً در علوم پزشکی به آن اسکولیوز می‌گویند که می‌تواند افراد را در سنین مختلف مبتلا سازد. ۵ نوع اسکولیوز شناخته شده است؛ ۱ ـ اسکولیوز شیرخواران ۲ ـ اسکولیوز ساختمانی اولیه ۳ ـ اسکولیوز ساختمانی ثانویه ۴ ـ اسکولیوز جبرانی اسکولیوز سیاتیکی

درمان ستون مهره‌ها

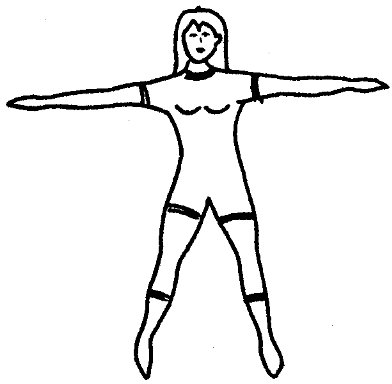
ستون مهره‌ها از لحاظ زیبایی به خصوص برای بانوان ناراحت کننده بوده و عذاب‌آور است و در صورتی که ورزش‌هایی که به آن در این کتاب اشاره شده، آنها را به درستی انجام دهید از پیشرفت انحراف و بیشتر شدن آن جلوگیری می‌کند و در موارد کمتر به طور کلی آن را بهبود می‌بخشد.

در موارد شدیدتر این انحراف ممکن است که در نهایت نیاز به عمل جراحی داشته

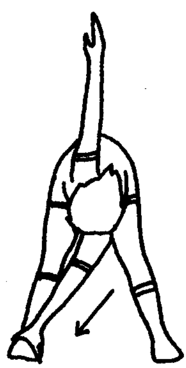
باشد که آن هم مشکلات خاص خود را دارد. لذا تا آنجا که می‌توانید با انجام حرکات ورزشی جلوی بیشتر شدن انحراف را بگیرید تا کارتان به عمل جراحی نیافتد.

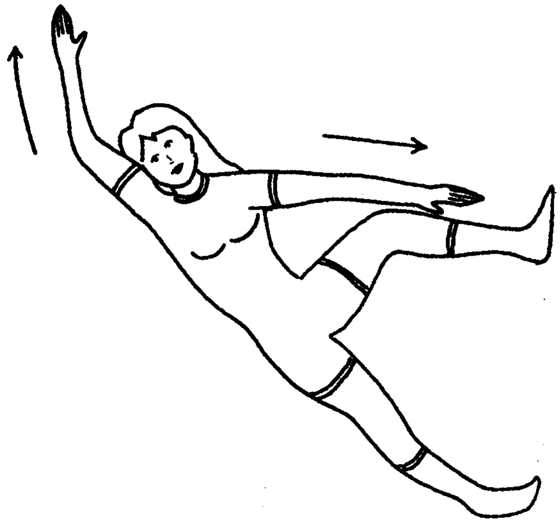


ورزش شماره ۱: مطابق شکل صاف بایستید. اگر انحراف مهره‌ها به طرف راست است دست چپ را و اگر سمت چپ است دست راست را خود را بالا برده و به طرف سمت انحراف خم شوید. دست دیگر خود را به موازات بدن به طرف پایین بلغزانید. این حرکت را روزی ۵ نوبت ۲۰ بار تکرار کنید.

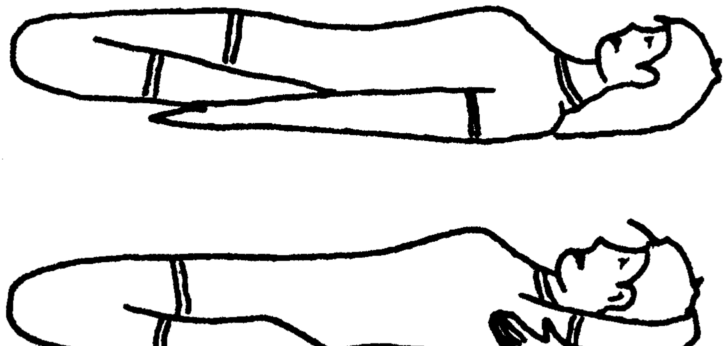


ورزش شماره ۲: مطابق شکل صاف بایستید. پاهای خود را دو برابر عرض شانه باز کنید. بازوان خود را کاملاً به حالت کشیده نگه دارید. سپس از ناحیه کمر به جلو خم شده و بدون خم کردن زانو، دست راست خود را به پای چپ و دست چپ خود را به پای راست بزنید. این تمراین را چهار بار تکرار کرده و سپس صاف بایستید و مجدداً انجام دهید. این حرکت را به مدت یک دقیقه ادامه دهید.

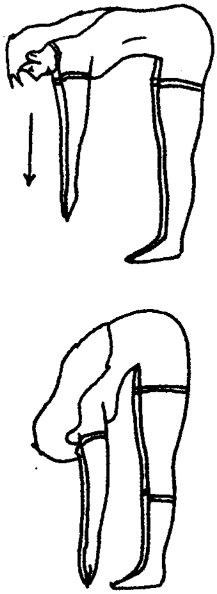




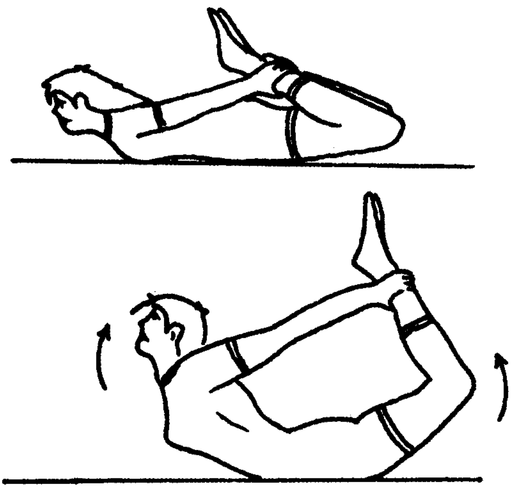
ورزش شماره ۳: مطابق شکل ابتدا صاف بایستید. پاهای خود راکمی بیشتر از عرض شانه باز کنید. سپس به سمتی که دچار انحراف ستون مهره‌ها هستید خم شوید در حالی که زانوی همان طرف کمی خم می‌گردد و دست مخالف سمت انحراف در بالای سرتان قرار می‌گیرد.



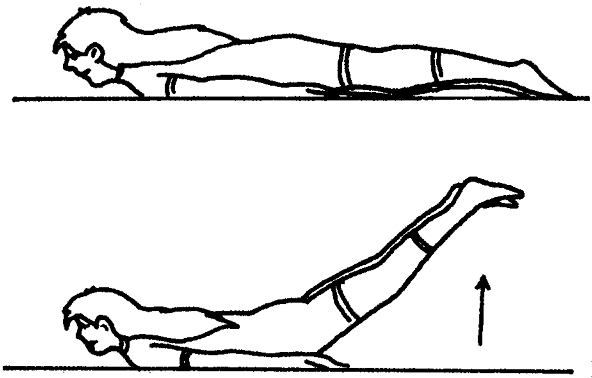
ورزش شماره ۴: مطابق شکل در ابتدا دو زانو بنشینید. سپس باکمک دست‌های خود را به آرامی به پشت دراز بکشید. می‌توانید دست‌های خود را مطابق شکل زیر سرتان جمع کنید. برای مدت ۳۰ یا ۲۰ ثانیه در همین وضعیت نمانید. این حرکات را تا ۳ بار تکرار کنید. این ورزش برای کشش عضلات ران نیز مفید است.



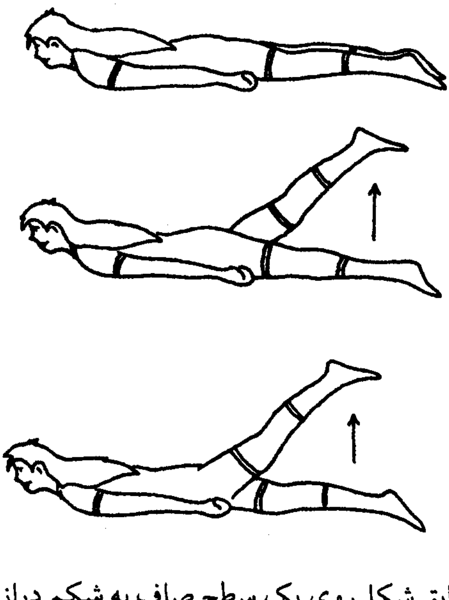
ورزش شماره ۵: مطابق شکل صاف ایستاده و پاهای خود را جفت کرده و از ناحیه کمر به طرف جلو خم شوید. سعی کنید نوک انگشتان و سپس کف دست‌های هود را به زمین برسانید. در حین انجام این ورزش نباید زانوهای خود را خم کنید.این ورزش برای تقویت عضلات پشت ران و تا حدودی جلوی ران نیز مفید است.



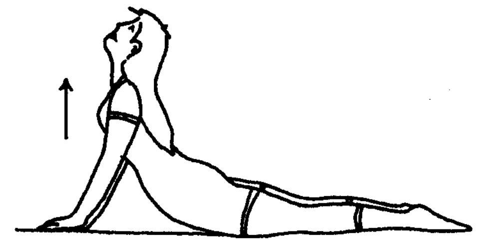
ورزش شماره ۶:مطابق روی یک سطح صاف روبه شکم با دست‌های خود مچ پاهای‌تان را بگیرید. سپس سعی کنید پاها و قفسه سینه خود را به طرف بالاکشیده و حالت قایق بخود بگیرید. این وضعیت را برای ۵ بار تکرار کرده و هر بار به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در این وضعیت بمانید.به‌تدریج می‌توانید زمان را افزایش دهید. این به حرکت به خصوص برای قوز مفید است.



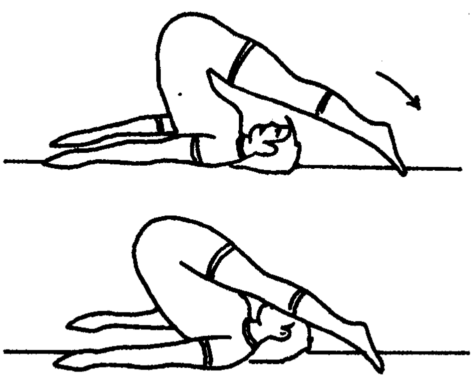
ورزش شماره ۷: مطابق شکل روی یک سطح صاف به شکم دراز بکشید. پاها جفت و دست‌ها به موازات بدن باشد. آنگاه سعی کنید بدون خم کردن زانوها و آرنج‌ها پاهای خود را از زمین بلند کنید اگر چه این حرکت در ابتدا مشکل به نظر می‌رسد ولی به تدریج در انجام آن مسلط خواهید شد. این حرکت به خصوص برای تقویت عضلات پشت کمر و پرکردن گودی بیش از حد آن ناحیه مفید است.



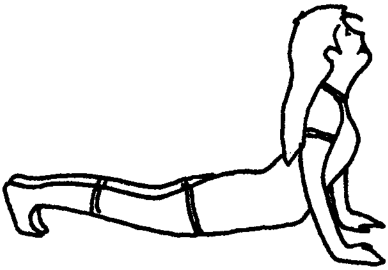
ورزش شماره ۸: مطابق شکل روی یک سطح صاف به شکم دراز بکشید. پاها به هم چسبیده و بازوها به موازات بدن باشد. پای چپ خود را به آرامی و بدون خم کردن زانو تا آنجا که می‌توانید بالا ببرید و این وضعیت را تا حد امکان حفظ کنید. موقع انجام این حرکت گردن خود را بالا بگیریدتاستون مهره‌ها تحت کشش قرار گیرد. همین کار را با پای راستتان تکرار کنید.

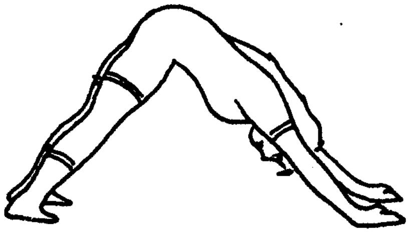


ورزش شماره ۹: مطابق شکل روی یک سطح صاف به شکم دراز بکشید و پاهای خود را به هم بچسبانید به طوری که کف پاها رو به بالا باشد. سپس سر وقفسه سینه خود را از زمین بلند کرده و ضمن فشار به عقب، قفسه سینه خود را به جلو دهید. سر خود را رو به بالا بگیرید به طوری که چشم‌های‌تان سقف یا آسمان را نگاه کنید. به مدت ۳۰ ثانیه در این وضیعت بمانید. این حرکت را روزی ۳ بار تکرار کنید.



ورزش شماره ۱۰: مطابق شکل به پشت دراز بکشید و دست‌های خود را به موازات بدن قرار داده و به آرامی پاهای خود را خم کرده و از بالای سر عبور دهید، به طوری که نوک انگشتان پای شما با زمین تماس پیدا کند. به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه این وضعیت را حفظ کرده و به تدریج بر مدت زمان آن اضافه کنید. می‌توانید با حفظ این وضعیت با انحنا دادن به ستون فقرات، پاهای خود را در بالای سرتان بالا و پایین ببرید.

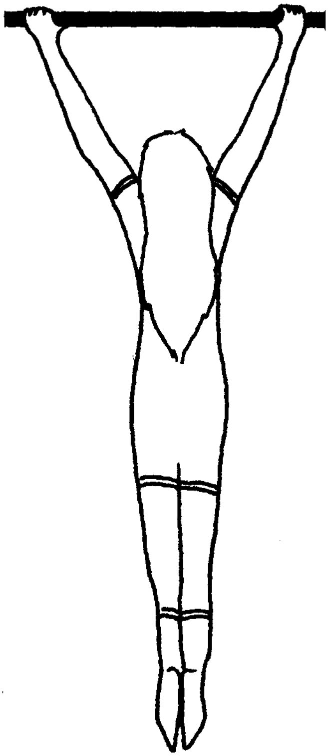




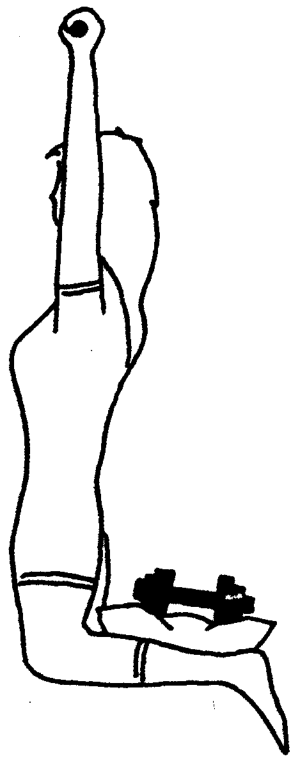
ورزش شماره ۱۱: مطابق شکل در این وضعیت قرار بگیرید. در حالی که پاها جفت و دست‌ها روی زمین قرار دارد، بدن خود را تا حد امکان بلند کنید. در این حالت نفس خود را بیرون بدهید. سپس مطابق شکل در حالی که نفس عمیق می‌کشید، لگن و شکم خود را با زمین تماس داده و قفسه سینه خود را بالا بگیرید. این حرکت را تا ۱۰ بار تکرار کنید. این حرکت تا حدودی به ورزش ۹ شباهت دارد.



ورزش شماره ۱۲: مطابق شکل در فاصله نیم متری از دیوار بایستید. پاهای خود را کمی باز کنید. سپس دست‌های خود را بالای سر برده و همانند شکل با خم کردن کمر سعی کنید نوک انگشتان خود را به دیوار تماس دهید. به تدریج فاصله خود را از دیوار بیشتر کنید.



ورزش شماره ۱۳: مطابق شکل برای انجام این حرکت باید از میله بارفیکس استفاده کنید. مطابق شکل میله بارفیکس را گرفته و دست‌های خود را برابر عر شانه باز کنید. با گرفتن میله بارفیکس بدن خود را از آن آویزان بکنید بدون اینکه زانوی‌تان خم شود و پاهای‌تان به زمین برسد. در ابتدا به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه آویزان مانده و به تدریج زمان را اضافه کنید.



ورزش شماره ۱۴: مطابق شکل برای انجام این حرکت نیز احتیاج به میله بارفیکس دارید. در این روش در حالی که از میله بارفیکس آویزان شده، زانوهای خود را به میزان ۹۰ درجه خم کنید و از فرد دیگری بخواهید که شیء سنگینی را روی پشت ساق پای‌تان بگذارید. در این حرکت نیز ابتدا به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه پاها را آویزان نموده و سپس می‌توانید هم مدت زمان و هم مقدار وزنه را افزایش دهید.

اعصاب

اعصاب ناحیه گردنی

اولین عصب گردنی

عضو گیرنده عصب: سر، هیپوفیز، جمجمه، مغز، صورت، گوش.

مشکلات مربوطه:سرماخوردگی ها، سردردها، فراموشی، خستگی مفرط، سرگیجه، گرفتگی عضلانی.

دومین عصب گردنی

عضو گیرنده عصب چشم‌ها، سینوس‌ها، زبان، پیشانی، استخوان‌های پس‌گوش.

مشکلات مربوطه:مشکلات و ناراحتی‌های سینوسی، آلرژی‌ها، ناراحتی‌های گوشی و چشمی، غش.

سومین عصب گردنی

عضو گیرنده عصب:گونه‌ها، دندان‌ها، گوش‌ها.

مشکلات مربوطه:التهاب عصبی، اگزما، آکنه، تب یونجه، نزله، انسداد لولهٔ اُستایش.

پنجمین عصب گردنی

عضو گیرنده عصب:گردن، غدد، حنجره، قلب.

مشکلات مربوطه: خشونت صدا، گلودرد.

ششمین عصب گردنی

عضو گیرنده عصب: عضلات گردن و شانه، لوزه‌ها، قلب.

مشکلات مربوطه: التهاب کیسه زلالی، اختلالات تیروئید، سرماخوردگی ها.

اعصاب ناحیه سینه‌ای

اولین عصب سینه‌ای

عضوگیرنده‌عصب:پایین بازوها،مچ،دست‌ها، دست‌ها و انگشتان، مری، نای، قلب.

مشکلات مربوطه:آسم، سرفه، اختلالات تنفسی، درد در ناحیه زیر آرنج و بازو.

دومین عصب سینه‌ای

عضو گیرنده عصب: قلب، شریان‌های کرونر.

مشکلات مربوطه: درد قفسهٔ صدری، بیماری‌های قلبی.

سومین عصب سینه‌ای

عضو گیرنده عصب:ریه‌ها، نایژه‌ها، پردهٔ جنب، قفسهٔ سینه، قلب.

مشکلات مربوطه: ذات‌الجنب، ذات‌الریه، گریپ، برونشیت.

چهارمین عصب سینه‌ای

عضو گیرنده عصب: کیسهٔ صفرا، مجرای صفراوی، قلب.

مشکلات مربوطه: یرقان، ناراحتی‌های کیسهٔ صفرا.

پنجمین عصب سینه‌ای

عضو گیرنده عصب: شکبهٔ خورشیدی، کبد، قلب.

مشکلات مربوطه: تب، کم فشاری خون، کم خونی، آرتریت، اختلالات کبدی.

ششمین عصب سینه‌ای

عضو گیرنده عصب: معده.

مشکلات مربوطه: سوءهاضمه، سوزش سر دل، اختلالات معده.

هفتمین عصب سینه‌ای

عضو گیرنده عصب: لوزالمعده، دوازدهه.

مشکلات مربوطه: زخم‌ها، دیابت، التهاب معده.

هشتمین عصب سینه‌ای

عضو گیرنده عصب: طحال، دیافراگم.

مشکلات مربوطه: لوسمی، سکسکه.

نهمین عصب سینه‌ای

عضو گیرنده عصب: غدد فوق کلیه.

مشکلات مربوطه: آلرژی‌ها، کهیر، پرفشاری خون.

یازدهمین عصب سینه‌ای

عضو گیرنده عصب: کلیه‌ها، میزنای‌ها.

مشکلات مربوطه: اختلالات پوستی، مسمومیت از خود یعنی مسمویت در اثر سمومی که در داخل بدن خود شخص تولید می‌شود.

دوازدهمین عصب سینه‌ای

عضو گیرنده عصب: روده‌های کوچک، لوله‌های شیپوری، مجاری لنفاوی.

مشکلات مربوطه: دفع بی‌رویه گاز، رماتیسم، احتقان لنفاوی.

اعصاب ناحیهٔ کمری

اولین عصب کمری

عضو گیرنده عصب: رودهٔ بزرگ، ناحیهٔ کشالهٔ ران.

مشکلات مربوطه: التهاب روده، یبوست، فتق، اسهال.

دومین عصب کمری

عضو گیرنده عصب: شکم، آپاندیس، رودهٔ کور، ران‌ها.

مشکلات مربوطه: رویدهای واریسی، مشکلات تنفسی.

سومین عصب کمری

عضو گیرنده عصب: اندام‌های تناسلی، مثانه، زانوها.

مشکلات مربوطه: اشکال در مثانه، اختلالات قاعدگی و یایسگی، ناراحتی در زانوها، سرد مزاجی.

چهارمین عصب کمری

عضو گیرنده عصب: عضلات پایین کمر، عصب سیاتیک، پروستات.

مشکلات مربوطه: کمردرد، درد سیاتیک، اختلالات ادراری.

پنجمین عصب کمری

عضو گیرنده عصب: پایین ساق پاها، قوزک‌های پا، پاها، انگشتان پا، قوس‌های کف پا.

مشکلات مربوطه: سردی کف پاها، ضعف گردش خون در ساق پاها، ضعف پا یا تورم، قوزک پا، کرامپ‌ها ساق پا.

اعصاب خاجی

عضو گیرنده عصب: سر استخوان ران، سرین.

مشکلات مربوطه: مشکلات انحنای ستون مهره‌ها و مفصل خاجی خاصره‌ای.

اعصاب دنبالچه‌ای

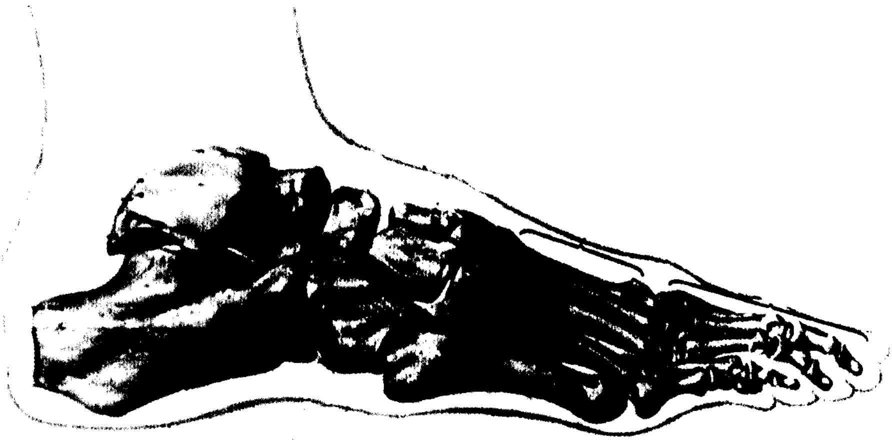
عضو گیرنده عصب: راست روده و مقعد.

مشکلات مربوطه: بواسیر، درد در انتهای ستون مهره‌ها.

توصیه‌های درمانی

به منظور تقویت اعصاب پس از پرهیز کردن از سرکه، ترشی‌جات، سیب زمینی ترشی (قلقاسی) و سماق از این خوراکی‌ها بیشتر استفاده نمایید. انگور فراوان در فاصلهٔ هر دو غذای روزانه، سیب درختی شیرین، آلو، آلوچه، آب هویج، بادام پوست کنده، کشمش، پیاز، عسل، نعنای سبز و تازه، انار شیرین، لیموشیرین، زردآلو، به، گوجه فرنگی، گلابی، کلم، کاهو، والک، برنج، لوبیا، نخود، سیب زمینی، بامیه، شیرین بیان، آب دم کردهٔ مخلوط پوست نارنج و سنبل‌الطیب.

ساختمان پا



هر پا از ۲۶ استخوان ۳۳ مفصل که بیش از صد رباط آن‌ها را به هم متصل کرده‌اند، تشکیل یافته است. این ۲۶ استخوان عبارتند از: استخوان پاشنه، استخوان قاپ، استخوان ناوی (زورقی)، استخوان مکعبی، استخوان میخی شکل، ۵ استخوان کف پایی، ۱۴ استخوان بند انگشتان (شست پا دارای دو بند و بقیه انگشتان پا دارای بند می‌باشند).

استخوان‌های قاپ و پاشنه در قسمت خلفی پا قرار دارند. قسمت قدامی پا دارای استخوان‌های مکعبی، ناوی و ۳ استخوان میخی شکل است. ۳ استخوان میخی یا گوه‌ای شکل را به صورت داخلی، میانی و خارجی نامگذاری می‌کنند. استخوان قاپ تنها استخوانی از پا است که به استخوان‌های ساق پا (درشت نی و نازک نی) متصل می‌گردد. هنگام راه رفتن نخست این استخوان قاپ است که تمامی وزن بدن را تحمل می‌کند. سپس بخشی از این وزن به استخوان پاشنه و سایر استخوان‌های مچ پا انتقال می‌یابد. استخوان پاشنه بزرگترین استخوان پا است.



هر یک از ۵ استخوان کف پا از قاعده، تنه و سر انتهایی تشکیل گردیده است این استخوان‌ها از طرف نزدیک به مچ پا با استخوان‌های میخی شکل اول تا سوم، استخوان مکعبی و از طرف دور از مچ پا بااستخوان‌های بند انگشتان مفصل می‌شوند. اولین استخوان کف پا بزرگتر از سایر استخوان‌های این دسته است و وزن بیشتری را نیز متحمل می‌شود. استخوان‌های بند انگشتان نیز به مانند استخوان‌های کف پا دارای قاعده، تنه و سر هستند. شست پا دارای دو بند بزرگ و سنگین است که به بندهای نزدیک و دور معروفند.

سایر انگشتان پا از سه بند تشکیل گردیده‌اند. انگشت شست پا در اثر پوشیدن کفش‌های تنگ تغییر شکل یافته و یک بر آمدگی ازکیسهٔ زلالی در آن به وجود می‌آید. این حالت می‌تواند ارثی نیز باشد. مشکل دیگری که ممکن است شست پا را گرفتار کند، آرتریت اولین مفصل کف پایی، انگشتی است. این اختلال کیسه‌های پر از مایع واقع در مفصل را دچار التهاب می‌کند و متعاقب آن استخوان‌ها بر آمدگی پیدا کرده و گال[1] تشکیل می‌دهد.

۱ـ بیماری جلدی، جرب.

توصیه‌های درمانی

کسانی که دچارگال شده‌اند بایستی از این خوراکی‌ها به طورکلی پرهیز نمایند. نمک، فلفل، زنجبیل، خرما، خربزه، انگور، انجیر، بادمجان، ماهی، غذاهای مانده، شیرینی‌جات قنادی.

به منظور درمان آن از این خوراکی‌ها بیشتر استفاده نمایند. آب لیمو، آبغوره، آش ماست، آش تمرهندی، آلو، سماق، شیر، فرنی، آش ماش پوست کنده با اسفناج و کدو، کاهو، زرشک، تخمهٔ آفتاب‌گردان.

نظم استخوان‌های پا دو قوس، یکی طولی و یکی عرضی ایجاد می‌کند، شکل قوس طولی دارای یک بخش میانی یا داخلی و یک بخش کناری یا خارجی است. این قوس‌ها به پاها در تحمل وزن بدن کمک کرده و هنگام راه رفتن به عنوان یک اهرم عمل می‌نماید.

وضعیت استخوان‌های تشکیل دهنده این قوس‌ها توسط وترها و رباط‌ها حفظ می‌شود. در صورت ضعف این وترها و رباط‌ها ارتفاع قوس طولی داخلی کاهش یافته یا کاملاً از بین می‌رود. این همان حالتی است که به نام کف پای صاف مشهور است.

اگر ارتفاع مذکور در اثر ناهماهنگی عضلات افزایش یابد (پا چنگالی) در فرد ایجاد می‌شود. عضلات پا در هم بافته‌اند و از این لحاظ قابل مقایسه با عضلات کف دست می‌باشند. با این تفاوت که عضلات دست برای حرکات ظریف و پیچیده، عضلات پا برای تحمل وزن و جابه جاکردن بدن تخصص یافته‌اند. عضلات پا به دوگروه عضلات پشتی پا است. عضلات کف پایی در چهار لایه ترتیب یافته‌اند.

لایهٔ اول شامل عضله دورکننده شست، عضله کوتاه خم کننده انگشتان و عضله کوچک دورکننده انگشتان است. لایه دوم شامل عضله مربعی شکل کف پا و عضله چرخاننده پنجه (لامبریکال) می‌باشد. عضلات لایه سوم از عضله کوتاه خم کننده شست پا، عضله نزدیک کننده شست پا و عضله کوتاه خم کننده انگشتان کوچک. لایه چهارم از عضله بین استخوانی پشتی و عضله بین استخوانی کف پایی تشکیل یافته‌اند. کلیه این

عضلات مسئول حرکت انگشتان پا و خود پا هستند.

پاهای دردناک و غیر عادی می‌توانند به وضعیت و فرم ناهنجار بدن، خستگی، گرامپ عضلانی و کمر درد منجرگردند. پاها وزن بدن را تحمل می‌کنند و هنگام راه رفتن به عنوان اهرمی برای بلند کردن و جابه جایی بدن به طرف جلو عمل می‌نمایند.

بلند بودن بیش از حد ناخن شست با وارد آوردن فشار بر کناره‌های ناخن شست پا (برقراری رفلکس سر) می‌تواند باعث سر درد گردد. در بسیاری از افراد پاها به دلیل پوشیدن کفش‌های نامناسب دچار بد شکلی شده‌اند. این موضوع برای سلامتی خطرناک است، زیرا رفلکس‌های مربوط به نقطهٔ تغییر شکل یافته دائماً تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

درد ساق پا

وقتی که رسوبات کلسترول شریان‌های پا را تنگتر کند ممکن است موجب گرفتگی عضلات (Cramp) و ضعف عضلات ساق پا شود و دردهای شدیدی در عضلات ساق پا ایجاد کند.

توصیه‌های درمانی

برای تسکین درد می‌توان از این نسخه استفاده کرد. انجیر تازه را کوبیده و با آرد جو خمیر نموده، گرم کنید و تا گرم است روی عضلات بگذارید. از این خوراکی‌ها پرهیز کنید.زردهٔ تخم مرغ،مغزگردو،کره،پنیر شوروچرب چربی جات، گوشت قرمز.

درد ساق پا و علم پزشکی

کوفتگی ساق پا: غالباً این آسیب دیدگی‌ها در زردپی‌ها و عضلاتی که در جلوی استخوان‌های پا قرار دارند ایجاد می‌شود و در مواردی باعث کشیده شدن زردپی‌ها یا شکستگی‌های ریز استخوانی منجر می‌شود. این نوع بیماری بیشتر در میان بازکنان بسکتبال و دوندگان است و بیشترین علایم آن در پریدن یا دویدن دیده می‌شود.

رماتیسم

درد مفاصل یا اوجاع مفاصل یا رماتیسم مرض ناراحت کننده‌ای است که نوعاً در وقت پیری، فرسودگی و ناتوانی به سراغ انسان می‌آید و شخص را علیل و ناتوان می‌نماید. بروز این مرض علل مختلف دارد.

۱ ـ در اثر کم بنیگی، ضعف مزاج، ناتوانی و گاهی در اثر زیاد بودن سن.

۲ ـ در بعضی‌ها در اثر زندگی کردن در اماکن مربوط و هواهای بارندگی، رطوبتی، مه، ابردار مانننده کنار دریاها و رودخانه‌ها.

۳ ـ در اثر خوابیدن یا زندگی کردن در منازل مرطوب یا در کارگاه‌های رطوبتی مثل حمام، معادن زغال، درکارهای برنج کاری، چاه کنی و غیره.

۴ ـ در اثر تنبلی کلیه، کندی و سستی کبد که سمومات را نتواند دفع نماید.

۵ ـ در اثر خوردن تخم مرغ، گوشت، مواد حیوانی و چربی‌ها مخصوصاً دنبهٔ زیاد خوردن که دستگاه صافی بدن نتواند کارهای خود را درست انجام دهد.

۶ ـ در اثر افراط و زیاده روی در خوردن دل، قلو و جگر که علت بزرگ و منشأ رماتیسم همین است. زیرا در گوشت مخصوصاً در قلوه املاحی موجود است که در بدن آن املاح و نمک‌های موجود در قلوه و گوشت ماده‌های لزج داخل مفاصل را که برای سهولت و آسان کردن عمل انقباض و انبساط است مایع لزج را خشک نموده و مفاصل را ناراحت

می‌نماید.

توصیه‌های درمانی

کسانی که به این عارضه دچار شده‌اند بایستی از این خوراکی‌ها پرهیز نمایند. نارگیل، زعفران، ادویه‌جات، زیره، دارچین، خردل، مارچوبه، فلفل، چای، قهوه، چربی‌جات مرغ، خروس، کبوتر، مرغابی، گوشت قرمز، گوشت پرندگان، غاز، قرقاول، دل، قلوه، سیرابی، تخم مرغ، دنبلان، سوسیس، کالباس، پنیر، آبگوشت چرب، سرخ کردنی‌ها، دنبه، انواع کنسرو، سس غلیظ، نوشابه‌های الکلی، قارچ، بادام درختی، بادام زمینی، گردو، لوبیا، لوبیا سبز، اسفناج، ماءالشعیر، شراب، کشک، شکلات، ترشک، سرکه، ترشی جات، لپه، نخود، عدس، ارزن، جو، ذرت، فندق.

کسانی که به این عارضه درچار شده‌اند بایستی از این خوراکی‌ها بیشتر استفاده کنند. آش آبغوره، برنج با زرشک، برنج با سبزی، تره کوهی، ترخان کوهی، خرما، انگور فرنگی، انگور زرد و رسیده به مقدار زیاد در فاصله هر دو غذای روزانه، تمشک، خربزه، موز، پرتقال با خرما، گیلاس، آلبالو، گرمک، طالبی، ترب سیاه، سیب درختی قرمز، پرتقال با خربزه، آب لیمو، آب خربزه مخلوط با آب انار، شلغم، آلو، توت فرنگی، هلو، زردآلو، گلابی، آب انگور فرنگی سبز با عسل، برگ چغندر، آب هویج صبح ناشتا، گوجه فرنگی، گل کلم، سیب زمینی ترشی (قلقاسی)، تره فرنگی، پیاز، سبزی‌جات، ماهی، مربای به، مربای بالنگ، زردک، چغندر. ضمناً استفاده از رنگ، نور زرد و پوشیدن لباس‌های زرد رنگ بسیار مؤثر است.

رماتیسم و علم پزشکی

انواع رماتیسم: دردهای مفصلی در اثر التهاب لایهٔ سینوویوم مفصل ایجاد نمی‌شوند، بلکه

به علت التهاب یا آسیب دیدگی بافت‌های اطراف مفصل بروز می‌کنند. این بافت‌ها از این قرار هستند: کیسه‌های اطراف مفصل، غلاف‌های زرد پی و زردپی‌ها. یک حفرهٔ کوچک که پر از مایع است و در اطراف مفصل و در محلی که بروز اصطکاکی یا در محلی که زردپی‌ها و عضلات از روی برآمدگی‌های استخوانی عبور می‌کند کیسهٔ اطراف مفصل بورسا است و در این محل قرار دارد.

زردپی‌ها طناب‌های بافت همبند رشته‌ای هستند که در انتهای عضلات را به استخوان‌ها متصل می‌کنند و زرد پی‌ها به وسیله غلاف زردپی احاطه شده‌اند. التهاب غلاف زردپی را تنوسینوویت گویند. کار کیسهٔ اطراف مفصل مثل عمل کرد آن و اصطکاک بین زردپی و ساختمان‌های اطراف را کاهش می‌دهد. در این التهاب زردپی غالباً به علت کشش یا آسیب دیدگی یا استفاده بیش از حد مفصل ایجاد می‌شود. این دو بیماری اغلب با هم بروز می‌کنند. کار کیسهٔ اطراف مفصل، اصطکاک بین بافت‌ها و تسهیل حرکات و کاهش است در اثر عفونت، نقرس یا التهاب مفصلی روماتویید به وجود می‌آید. این کسیه در اثر التهابات گرم، قرمز، حساس و به علت بالا بودن جریان خون متورم می‌شود و مایع داخل آن زیاد می‌شود.

این بیماری در جواب به آسیب دیدگی‌های حاد، حرکات تکراری و فشار ایجاد می‌شوند. این عوارض اغلب در آسیب دیدگی‌های شغلی بروز می‌نمایند و به آسیب دیدگی ناشی از حرکات مکرر معروفند. این آسیب دیدگی‌ها متصدیان کامپیوتر، ماشین نویس‌ها، کارگران کشتارگاه‌ها و متصدیان کنترل در مواد غذایی شایع است. همه این افراد در اثر تحرکات تکراری دچار درد مچ یا دست و آرنج می‌شوند. بیماری حاد با استراحت و تغییر عادت تسکین نشود، عوارض عجز کننده مثل نشان‌گان تونل‌کارپال می‌تواند ایجاد شود.

درد و ضعف عمومی بدن

گاهی می‌شود انسان در حال سلامتی و تن درستی احساس ناراحتی نموده و به هر عضوی از بدن خود دست می‌زند درد و ضعف حس می‌نماید. مانند کسی که در اثر ورزش بدنش کوفت رفته باشد یا کسی که در اثر عرق داشتن بدن خود را باد داده باشد و تخته‌بند شده باشد. از این قبیل دردها حس می‌نماید در صورتی که نه ورزش نموده و نه باد به بدنش خورده و نه کارهای فشاردار و زوردار انجام داده ولی به قدری بدن ناراحت و ضعیف است که به خود مشکوک می‌گردد.

این حالت هیچ گونه مریضی نیست مگر ضعف عمومی بدن و به اصطلاح معروف کم‌بنیگی و بی‌بنیگی یا به عبارت دیگر کم‌خونی زیرا خون که کم شد دیگر آن حرکت شدید اول را ندارد که با قدرت و سرعت معمولی از رگ‌های مویی عبور نماید. لذا ضعف عمومی در بدن مستولی می‌گردد و بدن احساس ناراحتی نموده و گاهی در پشت گوش‌ها تا نوک بینی (دماغ) یا پیشانی عرق می‌نماید که می‌گویند عرق بی‌قوگی (بی‌بنیگی) می‌باشد.

درمان گیاهی

به منظور درمان می‌توان از این خوراکی‌ها بیشتر استفاده نمود. سیب درختی، گلابی، انگور زرد و رسیده، انجیر، موز، انار، توت فرنگی، بادام، آب هویج، آب زردک، بلوط، گندم‌بو داده، جوانه گندم، سمنو، لوبیا، عدس، جو، اسفناج، برگ چغندر، پیاز، آب دم کردهٔ بولاغ اوتی، آب دم کردهٔ ورون، جوشاندهٔ تخم بالنگو با نبات، کته برنج با پنیر و پرتقال.

عقربک،میخچه، دمل، گوشه کردن انگشت و ترک پاشنه‌پا

عقربک، میخچه، دمل، گوشه کردن انگشتان و ترک پاشنهٔ پا همگی در اثر کندی کار

کلیه و کبد می‌باشد و در اثر کثافات خون است یا ازکثافات، گرد، خاک و غبار یا از سنگینی معده. اگر معده از ثقالت پاک باشد و خون هم صاف ابداً هیچ یک از این قسم امراض عارض انسان نخواهد شد. لذا بهتر است در مورد درمان بیماری‌های فوق اول معده را پاک کنید، بعد کبد و کلیه را تقویت نمایید.

ترک پاشنه پا و علم پزشکی

ترک‌هایی به‌صورت طولی در قسمت خارجی پاشنه پا ایجاد می‌شوند. در صورتی‌که این ترک‌ها عمیق باشند، سوزش و درد همراه خواهد بود. معمولا این بیماری در اثر پوشیدن کفش‌های نامناسب، راه رفتن روی موکت و... ایجاد می‌شوند.

برای درمان این ترک‌ها باید از جوراب نخی و کفش مناسب استفاده کرد. هم چنین حتی‌الامکان از موکت در منزل استفاده نشود.

ویتلا

نام‌های دیگر آن؛ ورم چرکی ناخن، درد ناخن، داخس(Tourniole) و نوعی از آن را عقربک می‌نامند. ویتلا ورم چرکین است که در اثر کندی کار کلیه و کبد به وجود می‌آید. در اثر کثافات خون است یا ازکثافات، گرد، خاک و غبار یا از سنگینی معده یا کثیفی خون که ورم چرکینی در انتهای یکی از انگشتان دست یا پا ایجاد می‌شود. گاهی عمیق است و به استخوان می‌رسد. ولی اغلب سطحی می‌باشد و قسمتی از ناخن را فرا می‌گیرد.

درمان گیاهی

برای درمان عقربک باید اول معده را پاک و سبک نمود، خون را صاف کرد بعداً به این دستور عمل نمایید. ۳ یا ۴ عدد قورباغهٔ زنده را گرفته و نگهدارید، یکی از آنها را شکمش

را پاره کنید، با وسایل داخل شکمش روی محل عقربک بگذارید و آن قدر نگهدارید تا سرد شود. بعد آن را دور انداخته و دومی را شکم بدرید و به همان طریق روی آن قرار دهید و به همین ترتیب تکرار شود تا یک نوک سفید کوچکتر از نخود بیرون آمده، با مشاهده آن به وسیله پنس یا وسیله‌ای دیگر آن را بیرون بکشید. یک نخ مویی به ته آن چسبیده است که باید به هر طریق ممکن و با هر وسیله‌ای که می‌توانید آن را از داخل پوست بیرون بکشید. بعد خون‌ها را پاک کنید، جای آن زخم وگود شده است را با محلول اسید بوریک ۱۰ درصد یا با بتادین تمیز نموده سپس با دود عنبر نسا بر آن دونه بدهید و آن را پانسمان کنید و تا سه روز همه روزه آن را به همان ترتیب که شرح داده شد بشویید و پانسمان نمایید.

تب عضوی

در اثر شدت کار و زیاد حرف زدن یا عصبانیت وکارهای فشاردار ممکن است گاهی جز به جز اعضا جدا از عضوهای دیگر را تب فرا می‌گیرد که به نام تب عضوی مشهور است.

درمان گیاهی

جهت درمان آن می‌توان از این خوارکی‌ها استفاده نمود. آب انار، سبزی‌جات تازه، هویج پخته، شیر، شیربرنج، فرنی، آش عماج، چای کم رنگ، ضمناً کم حرفی، استراحت و خواب نیز در بهبود آن نقش مهمی را ایفا می‌نماید.

تب کهنه و مزمن

تبی است مخفی و خفیف که مدت‌ها در بدن مانده وکهنه شده آنچه معالجه می‌نمایند مؤثر واقع نمی‌شود. علت اصلی بیماری را باید جویا شد و به درمان پرداخت تا تب قطع شود.

درمان گیاهی

اما به منظور کاهش تب می‌توان از این نسخه استفاده نمود. عناب و سه پستان از هر کدام حدود ۳۰ عدد و به دانه ۴۰ گرم همه را به مدت ۲۴ ساعت در آب هندوانه بخیسانید بعد صاف کنید. سپس ۵۰ گرم شیر خشت را در آب هندوانه‌ها حل کنید و محتوی را سه قسمت نموده، صبح، ظهر و شب قبل از غذا هر مرتبه یک قسمت از آن را بنوشید. یک بار دیگر تفاله‌ها را در مقداری آب هندوانه جدید خیسانده و روز بعد باز هم ۵۰ گرم شیر خشت در آب صاف کرده آن حل نموده بنوشید.

تب سه یک

تبی است که سه روز یک بار به سراغ شخص می‌آید و شخص را رنجور، زرد، ناتوان، بی‌حس، بی‌اراده، مهموم و مغموم می‌سازد.

درمان گیاهی

مبتلایان به این عارضه باید از این خوراکی‌ها بیشتر استفاده کنند. سوپ، آش‌های رقیق، عماج، برنج، فرنی، آب برگ کاسنی تازه.
این نسخه هم جهت درمان آن مؤثر می‌باشد. پوست ساقه‌های جوان بید خشک شده، پوست گنه گنه، ریشهٔ کلمبو، جنطیانای رومی، پودر ریارب، پودر گنه گنه و خرخاسک تیغ گرفته را مساوی مخلوط و بسیار نرم بسایید. بعد با کمی آب به صورت خمیر سفتی در آورید و گلوله هایی به شکل دانه‌های تسبیح به اندازه یک عدد نخود بسازید. پس از خشک کردن در آفتاب هر صبح، ظهر و شب یک عدد بخورید.

حصبه و تیفوس

حصبه یا تیفوس یا تب شبیه تیفویید که آن را تب بطنی هم می‌گویند. به وسیله گزندگی

یک نوع شپش که آن را شپش تیفوس نام نهاده‌اند و جز امراض مسری (واگیردار) به شمار می‌رود، گاهی از راه جهاز هاضمه صورت می‌گیرد. پس از ورود میکروب در بدن از روز اول و دوم که گذشت گاهی در بعضی از مزاج‌ها تا سه هفته هم طول می‌کشد که مریض بی‌طاقت شده و مبتلا به سرگیجه، عدم اشتها، خون دماغ، درد سر، درد گوش و درد عضلات می‌گردد. عصرها سر درد و پا درد مستولی شده اما درجه حرارت بدن پایین می‌آید. دوره صعود مرض و درجه حرارت مثل پله به تدریج و قدم قدم بالا می‌رود روز دهم تب به منتهای شدت می‌رسد.

در این روزها است که عصر شدیدتر و شب تنزل نموده گاهی ساعت شش عصر پایین می‌آید و این تنزل تا عرق کردن بدن باقی است. اگر شب دوازده، سیزده و چهارده را رد نمود حتماً بیمار بهبود خواهد یافت. ولی در این دو سه شب بسیار خطرناک است. میکروب‌ها پس از ورود به بدن در روده و جهاز هاضمه می‌نشینند و در هفتهٔ اول صفحات روده را مسدود می‌کنند. حجم طحال زیاد می‌گردد به حدی که در آخر هفته با دست لمس می‌شود.

در همان روزهای اول باسیل‌ها (ابرت) که همان میکروب مرض تیفویید است در خون مریض یافت می‌شود. در آخر هفتهٔ اول در سینه و در شکم مریض لکه‌هایی به بزرگی عدس و به رنگ بزرگی گل سرخ ظاهر می‌گردد. این لکه‌ها در نتیجه نشستن میکروب‌ها از راه خون در میان لنف‌ها و جهاز هاضمه می‌باشد و در خون تعداد گلبول‌های سفید کم گشته و عدهٔ (لوکوسیت‌های نتروفیل) در خون نقصان می‌یابند.

اگر مریض هذیان بگوید و با خود حرف‌های بدون اساس بزند، دچار اختلالات شود علت آن است که تعداد میکروب در خون زیادتر شده است. در چنین حالی ضربات نبض و درجه حرارت بدن کمتر می‌شود یعنی تب در داخل است، داخل معده بسیار گرم و ناراحت کننده است. در تجزیه ادرار نتیجه مثبت می‌دهد و غالباً زلال مشاهده می‌شود. در آخر هفته به وسیله حالاتی که به مریض رخ می‌دهد. از قبیل ضخامت طحال، بالا رفتن تب

و کم شدن تعداد ضربات نبض نسبت به درجه حرارت خوب می‌توان تشخیص را داد، وجود باسیل‌های ابرت در خون سبب تشخیص حتمی و قطعی خواهد بود. دورهٔ شدت مرض از روز هفت و هشت شروع و تا روز چهارده می‌باشد، به ندرت اتفاق می‌افتاده که چهارده روز زیادتر شود. چون شب چهارده شب عرق کردن و رو به بهبودی گذاردن است که حال مریض روز به روز بهتر شده و روی به عافیت، سلامتی و بهبودی خواهد گذاشت.

در این دوره یعنی دورهٔ شدت مرض یعنی از هفت تا چهارده تب شب شدید، دائمی و حالات مخصوص در مریض حاصل می‌گردد. نگاه او مبهم و فاقد قوای فکریه می‌گردد، لب‌های مریض می‌لرزد و هذیان می‌گوید. گاهی در اثر شدت حرارت داخلی به سر او می‌زند، از بستر بیماری و تختخواب حرکت نموده می‌خواهد سر به بیرون بگذارد. در چنین حالات لب مریض خشک، دهان عفن و بدبو، حرارت از تمام بدن او خارج می‌شود. جهاز هاضمه از حال طبیعی خارج و منحرف شده زبان کلفت و باردار و در اثر مخاطهایی که بر روی آن جمع گشته، خشک شده قدری مایل به سیاهی می‌گردد، کناره‌های زبان و نوک آن قرمز نشان می‌دهد. موقعی که مریض می‌خواهد زبان خود را از دهان خارج سازد می‌لرزد و غالباً به تشنگی شدید مبتلا می‌باشد و در سینه آثار برونشیت ظاهر می‌گردد.

مدفوع مریض مایل به رنگ زرد و مایع بوده، بی‌نهایت متعفن است و روزی هشت تا پانزده مرتبه ممکن است معده اجابت کند. شکم مریض ورم می‌کند و به موقع اجابت فشاری احساس می‌کند و هنگام فشار قروقر تولید می‌شود. ادرار مریض غالباً دارای آلبومین می‌باشد. هرگاه در این روزهای هفت تا چهارده، تعداد ضربات نبض بالا رود دلیل ظهور اختلالات است. در روزهای شروع به بهبودی موهای سر مریض به کلی می‌ریزد و مجدداً به مرور می‌روید پس از شروع به بهبودی اشتهای مریض بسیار زیاد می‌شود ولی باید از غذاهای سنگین و دیر هضم خودداری نماید.

اسهال کم کم رو به نقصان و ساعت به ساعت حال مریض بهتر می‌شود، به نظر می‌رسد روده‌ها در حال مرض کوتاه شده بعداً به حال اولیه بر می‌گردد و گاهی گوش‌ها هم کر

می‌شود. در هفته اول در اثر اختلالات معده ممکن است مریض حصبه‌ای مبتلا به مرض ذات‌الریه هم به شود. اگر از عفونت معده جلوگیری به عمل نیاید، در هفته دوم ممکن است مبتلا شود به سوراخ شدن امعاء، روده‌ها و گاهی در اثر شدت عفونت مرض قلب حاصل می‌شود. این حال را از خارج می‌توان تشخیص داد. از روز هفت تا چهارده تا ۲۱ ممکن است گاهی یا متوالیاً با مدفوع مریض حصبه‌ای خون سیاهی خارج گردد و پس از خروج آن درجه حرارت بدن سقوط نموده به درجهٔ طبیعی می‌رسد. سکسکه و نفخ فوق‌العاده در شکم به وجود می‌آید. حالاتی که به مریض حصبه‌ای روی می‌نماید عبارت است از: التهاب حلق، التهاب استخوان‌ها، التهاب عمودی ستون فقرات، التهاب سحایا، التهاب عبور فقری، برآمدگی کلیه، جراحات جلدی، ذات‌الجنب، خشکی دهان و عفونت آن.

سرایت مرض حصبه (باسیل ابرت) به واسطه لباس، اشیاء، آب، شیر، اغذیه و مدفوع مریض مبتلا به حصبه شیوع یافته و سرایت می‌کند. اگر آب‌های شهر یا مواد غذایی عمومی آغشته به میکروب ابرت گردد باعث انتشار مرض حصبه خواهد شد. در مدفوع مریض‌هایی که از حصبه بهبودی یافته‌اند باسیل ابرت یعنی میکروب حصبه مدتی باقی می‌ماند که برای سایرین باعث خطر است.

اگر کسی یک مرتبه به این مرض مبتلا شده باشد در بقیه عمر از سرایت مرض و گرفتاری آن در امان خواهد بود. در روزهای اول تا پنجم مرض بسیار مشکوک به نظر می‌رسد برای اطمینان حاصل کردن که این مرض همان تیفوئید و حصبه یا شبیه آن یا مرض دیگری است باید از این راه نتیجه به دست آورد. در روز پنجم به قدر یک نصفه استکان از ادرار مریض را گرفته به قدر چهار قطره آمونیاک بر روی آن بریزید و کاملاً تکان دهید تا مخلوط شده و کف نماید، اگر کف قرمز رنگ به نظر رسید مریض مبتلا به حصبه است و اگر رنگ کف روی ظرف زرد یا زرد تیره بود مرض حصبه نیست بلکه مرض‌های دیگر از قبیل سرخک، گریپ و غیره است. این آزمایش در روزهای اوایل نتیجه بدست نمی‌دهد مگر در روز پنجم و از روز پنجم نتیجه بدست می‌آید.

درمان گیاهی

ضمناً می‌توان از اینها داروها استفاده کرد. عرق کاسنی، عرق نیلوفر و لعاب اسپرزه به عنوان کمک درمان مفید و مؤثر است.

ککمک

ککمک در سنین طفولیت، کودکی و خردسالی وجود ندارد. هنگام پیدایش بلوغ ظاهر می‌شود بنابراین بروز آن بدون تردید با غدد مترشحه داخلی ارتباط دارد. از میان این غدد بیش از همه تخمدان‌ها مؤثر است به طوری که به خوبی می‌توان تغییر فعالیت تخمدان و کم و زیاد شدن ککمک را از نزدیک مشاهده کرد. در ایام عادت ماهیانه معمولاً دانه‌های ککمک زیاد می‌شود و در بیماری‌های جهاز هاضمه، امراض غدد تیرویید و هیپوفیز ککمک بسیار فراوان دیده می‌شود و همه جا را فرا می‌گیرد. ککمک معمولاً جای معین دارد و محل آن قسمت‌های باز است به طوری که دست‌ها، سینه، گردن و صورت مرکز اصلی را تشکیل می‌دهند.

علت ککمک: ککمک عبارت است از اختلالات عمل رنگسازی سلول‌ها. برای اینکه این موضوع کاملاً روشن شود توضیح می‌دهم که پوست ما از دو طبقه ساخته شده است. ۱ ـ طبقه زنده به نام (درم)، ۲ ـ طبقه نیمه زنده و مرده به نام (اپیدرم). طبقه اپیدرم خود از دو طبقه ساخته شده یکی طبقه شاخی سطحی که از سلول‌های پهن مرده ساخته شده و زیر آن طبقه‌ای است به نام طبقه (مالپیقی) که تعداد زیاد سلول‌های رنگ ساز در آن وجود دارد. این سلول‌های رنگساز که (ملاتوپلاست) نام دارند کارشان ساختن رنگ دانه یعنی ملانین است. ملانین یک مادهٔ رنگی است که با رنگ برهای عادی رنگ خود را از دست نمی‌دهد. فقط بر اثر اکسیداسیون‌های شدید بی‌رنگ می‌شود. رنگ دانه‌های ملانین تیره است. دانه‌های ملانین خیلی کم و در اشخاص سبزه خیلی زیاد است. در حال حاضر سلول‌های رنگ ساز پس از ساختن دانه‌های ملانین آن را به سلول‌های بالاتر می‌دهند و

درون این سلول‌ها مملو از رنگ دانه می‌شود ولی تعداد این رنگ دانه‌ها در تمام سلول‌ها به یک اندازه برابر است.

بنابراین شخصی که سیاه چهر است تعداد ملانین‌های سلول‌های پوستش زیادتر و در اشخاصی که پوست گندم گون دارند به طور متوسط و در سفید پوست‌ها این رنگ دانه‌ها خیلی کمتر وجود دارد. بنابراین تفاوت و فرق سفید پوست با سیاه پوست در همین رنگ دانه‌ها، زیادی وکمی آنها در سلول‌های پوست است. اما چنانچه تعداد این رنگ دانه‌ها در سلول‌ها به یک اندازه نباشد، در یک سلولی زیادتر و در سلول دیگر کمتر باشد باعث می‌شود که رنگ پوست یک نواخت نبوده بعضی نقاط تیره‌تر و بعضی نقاط روشنتر گردد. در نتیجه ککمک ظاهر می‌شود بنابراین ککمک عبارت از تجمع دانه‌های رنگی ملانین در یک نقطه.

توصیه‌های درمانی

باید دانست که این بیماری در نزد بعضی از خانم‌ها ارثی است و تمام افراد خانواده به آن دچارند در نزد بعضی دیگر ارثی نبوده و اکتسابی می‌باشد به منظور درمان بهتر است از آفتاب پرهیز نموده و از این خوراکی‌ها استفاده شود. آب لیمو، آش چغندر، آش عدس، آش جو، آش زرشک، آش تمر، آش آبغوره.

برص

تخته‌هایی از لک‌های سفیدی است با پوست ضخیم که بر روی پوست صورت، گردن وگاهی دست‌ها ظاهر می‌شود و چنانچه سوزنی بر آن زده شود از آن خون بیرون نمی‌آید بلکه مایع زرد رنگی از آن خارج می‌گردد. اگر جلوگیری نشود تمام بدن را فرا می‌گیرد. در ابتدا آن خال‌های سفیدی به روی پوست صورت پیدا می‌شود که کم کم به شکل ابرهای تکه تکه و جدا از هم در می‌آید که اگر جلوگیری نشود به هم می‌پیوندند و تخته‌های بزرگ

سفید را تشکیل می‌دهند که ممکن است دست، صورت و گردن را فراگیرد. علت اصلی برص همانا کندی و تنبلی کلیه و کبد می‌باشد.

درمان گیاهی

اگر علت برص کم کاری و تنبلی کلیه بود جهت جلوگیری از پیشرفت و احتمالاً درمان آن باید از خوردن چربی جات، ادویه‌جات، تخم مرغ، پیاز، سرکه، نمک و خرما پرهیز نمود از این خوراکی‌ها مصرف شود. زعفران، زیره، بادمجان، سیر، اسفناج، شنگ، کاسنی، تره. اگر علت برص از تنبلی کبد باشد از این خوراکی‌ها بیشتر استفاده شود. آب انار، آب خیار، کدو یا آب کدو، عرق کاسنی یا آب کاسنی، خرفه یا آب خرفه، لعاب اسپرزه، شربت لیمو، شربت سکنجبین، سکنجبین به لیمو، شربت زرشک، روغن زیتون، به شیرین خام، انجیر، زیره سیاه، شوید، جوزبویا، دم کردهٔ خرخاسک، دم کردهٔ شاهتره، دم کردهٔ سنبل‌الطیب، دم کردهٔ ریشه‌های زرشک، شیره چهار تخم (تخم هندوانه، تخم گرمک، تخم کدو، تخم خیار که همگی باید خام باشد).

جوش غرور

علت جوش غرور در صورت یا در اثر ازدیاد شهوت است یا به علت تراشیدن ریش با تیغ عارض می‌گردد. اگر از ازدیاد شهوت باشد به مرور شهوت را باید دفع نمود.

درمان گیاهی

برای کم کردن شهوت نیز می‌توان از این خوراکی‌ها استفاده نمود. آب انار، آبغوره، آبلیمو، آب نارنج، تمرهندی یا آش تمرهندی، آش سماق، سرکه با روغن، الکل، هندوانه، ماست، بادام، قره قروت، شیر خشت، دم کردهٔ یا کوبیده ریشهٔ کاسنی، آب کاسنی یا عرق یا دم کردهٔ آن، دم کردهٔ تمرکجرات، دم کردهٔ شکوفه درخت بادام، دم کردهٔ قهوه، ترخون

زیاد، کافور قیصوری هر بار به مقدار کم، جوهر گنه گنه هر بار به مقدار کم.

مخملک

نوعاً در اطفال بروز می‌کند، از امراض واگیردار محسوب می‌شود و سبب عفونت معده می‌گردد. حرارت جگر را زیاد نموده و مزاج را نامرتب می‌سازد.

مخملک چرکی

نوعی مخملک در بین اطفال شایع است که همراه با تب خفیف می‌باشد. در روز دوم در زیر پوست بدن دانه‌های ریز شبیه به سنجاق یا دانهٔ خشخاش مشاهده می‌شود. مریض را ناراحت ساخته به کلی اشتهای غذایی را کم می‌نماید که در عوام این مرض را (مادر ندان) می‌گویند.

در روزهای سوم و چهارم کاملاً از پوست بیرون ریخته و چرک می‌نماید ولی در این حال نباید به دانه‌های چرکی دست زد. زیرا اگر خارش دهند یا دست بمالند چرک‌ها کنده خواهند شد و تولید زخم می‌نماید. مریض را مدت‌ها مبتلا و ناراحت می‌سازد.

درمان گیاهی

به قصد درمان می‌توان از این نسخه استفاده نمود. عناب، تخم گشنیز، گل بنفشه، گل پنیرک، گل زوفا، گل نیلوفر و گل گاوزبان را مساوی مخلوط و هر صبح، ظهر و شب یک قاشق غذاخوری از آن را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دم کنید. بعد آب آن را صاف و یک قاشق غذاخوری ترنجبین را آن آب حل نموده قبل از غذا بنوشید.

مخملک و علم پزشکی

این بیماری با این علایم شروع می‌شود. تب و سردرد، استفراغ، گلو درد. جوش‌ها تا یکی دو روز ظاهر نمی‌شوند. جوش‌های آن غالباً از نواحی گرم و مرطوب بدن از قبیل کشاله ران، پشت کمر و پهلوها شروع می‌شود. اگر جوش‌های مخملکی را از دور نگاه کنید قرمزی شدید و یک نواخت به نظر می‌رسد. اگر به دقت و از نزدیک به آنها نگاه کنید ملاحظه خواهید کرد که این جوش‌ها ممکن است تمام بدن و طرفین صورت را بگیرد. ولی اطراف دهان رنگ پریده باقی می‌ماند. گلو قرمز می‌شود و گاهی قرمزی آن فوق‌العاده شدید است. بعد از مدتی زبان هم قرمز می‌شود. اگر فرزند شما دچار تب گلو درد گشته است باید طبیب را مطلع کنید. امروزه مخملک مانند قدیم شدید نمی‌شود. مخملک مرض کاملاً مستقلی که به علت میکروبی مخصوص به خود هم چون سرخک تولید نمی‌شود. در این بیماری میکروب مولد یکی از انواع استرپتوکوک است. این میکروب به طور کلی باعث ایجاد گلودرد، تورم غدد لنفاوی و گوش دردهای عفونی می‌شود. این بیماری هم یکی از امراضی است که استرپتوکوک، معمولاً در اطفال دو تا هشت ساله می‌تواند تولید نماید.

مخملک باید فوراً و در نهایت دقت به وسیله یکی از داروهای جدیدی که دورهٔ مرض را کوتاه می‌سازد و احتمال پیدایش عوارض ثانوی آن را تخفیف می‌دهد معالجه شود. عوارض شایع مخملک عبارت ازگوش دردهای عفونی، تورم غدد لنفاوی گردن، نفریت[1] و تب رماتیسمی می‌باشد. احتمال می‌رود که چایمان باعث تولید عوارض ثانوی این کسالت گردد. این عوارض ممکن است هر موقع در جریان مخملک پیدا شود. ولی غالباً ۱۰ تا ۱۵ روز بعد از قطع تب، موقعی که طفل ظاهراً بهبود کامل یافته است پیدا می‌شود.

۱ـ کسالت کلیه‌ها که باعث تولید خون و آلبومین در ادرار می‌شود.

به همین دلیل است که یک مریض مخملکی باید تا سه هفته تحت نظر باشد و مورد مراقبت دقیق قرار گیرد. طفل باید به طور منظم به وسیلهٔ طبیب مورد معاینه قرار گیرد تا بهبودی واقعی او، باید با طبیب در تماس بود. هر علایم جدید مثل تورم غدد ناحیهٔ گردن، قرمزی یا قلت ادارا، گوش درد، تورم مفصل، عود تب و غیره را که پیدا شود باید فوراً به پزشک اطلاع داد.

ممکن است که مخملک به سهولت در مدرسه یا امان کن عمومی شیوع یابد. ولی در مدارس روزانهٔ معمولی چندان مسری نیست. بنابراین اگر از طرف اولیای مدرسه نامه‌ای به دستان رسید که فرزند شما با یک فرد مخملکی در تماس بوده، نگران نشوید چون بروز ابتلا او به مخملک خیلی کم است. اما شاید بعد از یک هفته بروز کند.

سرخک

یکی از امراض مزمن و موذی که اطفال دچار آن می‌شوند سرخک است که اول آثار و علائم آن تقریباً شبیه سرماخوردگی و گریپ است، یعنی طفل یکی دو روزی عسطه‌های زیاد و سرفه‌های پیاپی می‌نماید و سنگین می‌شود. از ۲۴ ساعت اول که گذشت چشم‌های طفل قرمز، دهان خشک، بی‌قراری و ناراحتی زیادتر می‌شود تا روز سوم. روز سوم دانه‌ها کاملاً بیرون ریخته بدن از دانه‌های سرخک پر می‌شود و کاملاً محسوس است که طفل به سرخک مبتلا شده است.

درمان گیاهی

برای درمان آن بهتر است از این خوراکی‌ها استفاده شود. آب هندوانه، رنده شدهٔ مغز خیارهای بزرگ، آب لیمو شیرین، آب پرتقال، آب برگ‌های کاسنی تازه، لعاب اسپرزه، مغز کاهو، چهار عرق سرد، عرق بید، ماءالشعیر، گشنیز، عناب، شیر خشت، شیر بی‌چربی، قدومه، سوپ با لپه و گشنیز، آب دم کردهٔ گل گاوزبان.

سرخک و علم پزشکی

سرخک از روز چهارم، وقتی که تب به حد اعلی رسید، دانه‌هایی به صورت جوش‌های صورتی رنگ در پشت گوش‌ها بیرون می‌زند. به تدریج زیاد می‌شود و تنه و صورت را فرا می‌گیرد، بزرگتر و تیره‌تر می‌گردد. در روز قبل از پیدایش دانه‌های، لکه‌های کوبلیک در داخل گونه‌ها نزدیک دندان‌های آسیا بیرون می‌زند. این لکه‌ها بسیار ریز و آبی رنگ‌اند که هاله‌ای قرمز رنگ دور آنها را فرا می‌گیرد. اگر تجربه نداشته باشید دیدن آنها نسبتاً مشکل است. در مدت یکی دو روزی که غالباً دانه‌ها بیرون می‌زند و دایماً زیادتر شده تا سراسر بدن را می‌گیرد، تب بالا بوده و سرفه مکرر و شدید است و طفل حالی ناخوشایند دارد. پس از آن همه چیز به سرعت بهبود می‌یابد. اگر از ابتدای بیرون زدن دانه‌ها، تب بیشتر از دو روز بالاتر شد یا اول تب پایین آمد یا چند روزی طبیعی بود و مجدداً بالا برود، باید به عوارض ثانوی سرخک مظنون شد. فراوان‌ترین عوارض ثانوی سرخک عبارت از برونشیت، سینه پهلو و گوش درد است. در جریان سرخک، اعم از این که طفل دچار کسالت شده یا نه، به علت وجود تب و سرفه لااقل یک بار طبیب را دعوت کنید تا مریضی او را شخیص بدهد.

اولین علایم سرخک غالباً ۹ الی ۱۶ روز بعد از تماس با طفل سرخکی ظاهر می‌شود. با تزریق واکسن در یک سالگی از مبتلا شدن طفل به این بیماری جلوگیری نمایید. اگر به موقع گاماگلوبین تجویز شود می‌توان از مبتلا شدن کودک به سرخک جلوگیری کرد یا آن که این بیماری خفیف‌تر نمود. برای جلوگیری از سرخک طفل را در سنین ۳ یا ۴ سالگی واکسینه نمایید. زیرا در این دوره است که عوارض ثانویه بیشتر و شدیدتر است.

در مدتی که طفل دچار این عارضه است تب دارد و میلی به غذا نشان نمی‌دهد تنها چیزی که میل دارد مایعات است که فراوان باید بخورد. دهان او باید روزی سه بار با ملایمت تمیز شود. سابقاً برای حفظ چشم‌های طفل اطاق او را خیلی تاریک می‌کردند اما

امروز متوجه شده‌اند که این کار چقدر خطرناک است. فقط کافی است نور به اندازه باشد تا چشمان او را اذیت نکند. دمای اطاق به اندازه‌ی کافی باشد نه زیاد گرم و نه زیاد سرد. بعد از دو روز می‌توان به طفل اجازه داد تا از جایش بلند شود. یک هفته بعد از شروع دانه‌ها و بشرط اینکه سرفه و سایر علایم سرخک کاملاً بر طرف شده باشد بازی کردن با سایر کودکان و بیرون از اطاق اشکالی ندارد.

رشکک

یک نوع امراض زیر جلدی است که در بچه‌ها ظهور نموده، خارش زیاد دارد و گاهی در اثر خارش زیاد زخم می‌شود. دانه‌های آن به قدری ریز است که به چشم دیده نمی‌شود. اگر در اشخاص بزرگسال بروز نماید به قدری آزار و اذیت می‌دهد که گاهی با ماهوت پاک کن ریز و زبر که مخصوص گردگیری لباس است مانند قشو که به تن چهار پایان می‌کشند به بدن خواهد کشید که خارش بدن ساکت گردد.

درمان گیاهی

خوراکی های مفید برای درمان آن بدین شرح می‌باشد. آب لیمو، آب به، آب نارنج، آب نارنگی، آب پرتقال، آب هویج، آب زردک، آب زرشک، آب عناب، ترنج، تمر هندی، کلم، تمشک، کاهو، خرفه، گشنیز، سیب زمینی، چغندر، آبغوره، قرقروت، ماست کم چربی، آش آبغوره با گشنیز یا برگ چغندر، آب دم کردهٔ تمر کجرات.

کفگیرک

در اثر کثافات خون، خوردن گوشت زیاد، تخم مرغ فراوان، خوردن خرما، کشمش، حلویات و امثال آن‌ها ایجاد می‌شود. مرکز تجمع این میکروب در پشت انسان بین دو کتف که مرکز خون‌های کثیف می‌باشد. کفگیرک یک مرض بسیار پر درد، پر سوزش و ناراحت

کننده است که حد و حصر ندارد، تب، بی‌خوابی، تغییر رنگ رخسار و سرخ شدن گونه‌ها را نیز به همراه دارد. کفگیرک ورم و التهابی است که در بن آن چرک است و اغلب در بیماران قندی دیده می‌شود. در مردها و اشخاص بالغ بیشتر از بچه‌ها می‌باشد.

درمان گیاهی

برای درمان آن باید حجامت کنید و از این خوراکی‌ها بیشتر استفاده نمایید. آب غوره، آب عناب، آب زرشک، آب انار، آب هندوانه، لعاب اسپرزه، آش آبغوره، دوغ و گل سرخ، آش تمرهندی، آلبالو، گیلاس، خیار، ازگیل، کاسنی، کاهو، گشنیز، خاکشیر، قدومه، شکر قرمز.

سالک

سالک نوعاً از آب‌های آشامیدنی کهنه و مانده تولید می‌شود. زخم سالک معمولاً روی پوست صورت در روی گونه‌ها (لپ) فرا می‌گیرد اوایل آن جوش کوچک قرمز رنگی است و به مرور روی بتزاید گذارده و به قدر گردی کف دست هم می‌رسد.

درمان گیاهی

برای درمان آن می‌توان از این نسخه استفاده کنید. آهک تصفیه شده‌ی خشک را بسیار نرم بسایید. بعد با روغن زیتون مخلوط نموده هر صبح، ظهر و شب روی آن بگذارید و تا بهبودی کامل تکرار کنید.

زرد زخم

جز زخم‌های واگیردار به شمار می‌رود و سرعت آن به حدی است که اگر روی جوش و زخم را با دست خارش بدهند و همان دست را در جای دیگر بدن که سالم است خارش

بدهند فوری مکان دومی هم جوش زده و تولید زرد زخم می‌نماید. نوعاً اطفال مبتلا می‌شوند مخصوصاً در صورت، چانه، گوشهٔ لب، دهان، گاهی هم در سر و دست طفل مکان می‌گیرد. عامل مؤثر این زخم کندی، ناراحتی کبد، خوردن غذاهای ناباب، کثافت لباس طفل، کثیفی خون و امثال اینها می‌باشد. اگر از گرد و خاک محفوظ نگه ندارند تمام صورت را را خواهد گرفت هم اینکه باید مراقب بود که بچه روی زخم را نخاراند و اگر آنرا خارانید دستش را به عضو دیگر بدن نزند. چون که فوری جای آن هم زخم می‌گردد.

درمان گیاهی

کسانی که مبتلا شده‌اند بایستی مواظب باشند که گرد و غبار بر روی آن ننشیند و از نشستن یا دست گذاشتن بر آن خودداری کنند. جهت درمان هر روز صبح و شب هر بار نصف لیوان آب هویج را با نصف لیوان شیر مخلوط نموده و کمی نمک بزنند و بنوشند.

شقاق یا زخم سر پستان

در موقع شیر دادن بانوان به طفل گاهی نوک پستان‌ها زخم می‌شود، در اثر میکدن طفل مادر ناراحت شده و گاهی حاضر می‌شود که طفل گرسنه بماند. ولی بر پستانش مک نزند و پس از چند روز که گذشت ترک‌های مختلف اطراف نوک پستان را احاطه نموده و مادر را ناراحت می‌سازد.

درمان گیاهی

برای درمان آن باید هر روز چند بار پس از اتمام شیردهی با محلول اسید بوریک بشویید بعد مقداری پیه بز را مانند قیف تو خالی درست کنید و روی آن بگذارید و بماند تا شستشو و شیردهی بعدی. موقع شیر دهی بعدی اول خوب سینه را بشویید و پس از تمیز کردن پستان به طفل شیر بدهید و به همین طریق تکرار کنید تا بهبودی کامل حاصل گردد.

باد سرخ

مرض خطرناک، سریع و ناراحت کننده‌ای است و میکروب آن در اماکن گاوداری بیشتر می‌باشد. نوعاً به وسیلهٔ گاو یا آشامیدن شیر گاو که مبتلا باشد و نجوشانده میل شود در انسان سرایت می‌نماید و جز امراض مسری محسوب است. ابتدا انسان احساس می‌کند که در یک نقطهٔ بدن خارش ایجاد می‌گردد و آن نقطه دقیقه به دقیقه بر خارش آن افزوده شده و گرم و قرمز می‌گردد. بعد از ۸ یا ۱۰ ساعت در شخص احساس ناراحتی مشاهده می‌شود، در همین موقع اگر درجه بگذارند تب ضعیفی احساس می‌کنند. ۲۴ ساعت که گذشت نقطهٔ اولیه بزرگ شده قرمزی زیر جلد را فراگرفته مانند بادکنک باد می‌شود. مثل ظرف مسی که در آفتاب سوزان بگذارند، گرم شود داغ و گرم شده و در روزهای سه و چهار به قدری بزرگ می‌شود که تب شدید و نفس به شماره می‌رسد. بادهای جمع شده پوست بدن را می‌ترکاندن و از ترک‌ها زرد آبه بیرون می‌زند.

درمان گیاهی

کسی که مبتلا به باد سرخ شده است باید از غذاهای بودار، سرخ کرده، ادویـه‌دار و چرب پرهیز کند. مقداری کشمش کولی را بسیار بکوبد تا اصلاً زبری در آن مشاهده نشود و در هین کوبیدن کم کم به آن روغن سیاه(پماد اکتیول، اضافه کند و روزی سه بار روی موضع بمالد.

شبه باد سرخ

یک قسم مرضی است که انسان را در تردید و شک می‌اندازد که آیا باد سرخ است یا خیر؟ ولی باید متوجه شد اگر تب همراه ندارد باد سرخ نیست.

درمان گیاهی

کسی که مبتلا به شبه باد سرخ شده است روزی سه بار روی آن روغن سیاه (پماد اکتیول) بمالد. دم گیلاس و کاکل ذرت از هرکدام چهار مثقال مخلوط و ۲۰ دقیقه دم کنید. آب صاف کرده آن را به نوشید و روز بعد به جای غذا دو کیلو گیلاس بخورید.

پلاگر

پلاگر بیماری است که در اثر فقر یا کمی اسید نیکوتی نیک یا نیاسین در بدن انسان عارض می‌شود و به صورت ضعف، تشنج، اختلال گوارش و ایجاد لکه‌های قرمزی روی پوست بدن ظاهر می‌گردد.

سیاه زخم

سیاه زخم مسری، مهلک و سریع می‌باشد. سیاه زخم با ساعات اول بادسرخ توفیر نخواهد داشت. ولی در سیاه زخم آن نقطه اولیه که شروع به خارش می‌نماید یک نقطه سیاه به قدر ته سنجاق که دور آن را قرمزی احاطه نموده به نظر می‌رسد. اگر این نقطه سیاه سنجاقی را در آن ساعت به توان بیرون آورد مشاهده می‌شود که مانند یک نخ باریک است که همان ریشه می‌باشد و دقیقه دقیقه بر فشار درد و بزرگی دانه سیاه زخم و شدت تب و ناراحتی می‌افزاید.

درمان گیاهی

به منظور درمان سیاه زخم از این نسخه استفاده کنید. به مریض فقط شیر بخورانید و روی آن و اطراف آن را روزی سه بار پماد اکتیول چرب نمایید یا روی آن کشمش کولی کوبیده بگذارید یا ضمادهایی مثل حلوا یا خمیر آرد جو با ماست یا کوبیدهٔ برگ‌های کاسنی تازه یا ضماد نشاسته وگل خطمی بگذارید و روی آن به ماند تا دانه و اطراف آن نرم شود سپس بانوک پنس و با فشار به اطراف آن دانه و ریشه را بیرون بکشید.

گند تاول

دانه‌هایی است که در بدن پیدا می‌شود و بسیار خارش دارد و بعد از خارش زیاد دانه ترکیده و آب زلال از آن خارج می‌گردد. اگر از آن آب به هرکجا بریزد فوری از دانه‌ها شروع به رشد نموده، زیر پوست بدن بالا می‌آید. زیر بر آمدگی را آب فرا می‌گیرد و گاهی آن قدر زیاد می‌شود که تمام سطح بدن را فرا می‌گیرد.

درمان گیاهی

برای درمان گندتاول باید روزی سه بار به وسیله پنبه مقداری از پودر اسید بوریک را بر روی موضع بزنید و موقع شستشو اسید بوریک را به نسبت ۱۰ درصد با آب جوشیده یا آب مقطر مخلوط نموده با آن روی دانه‌ها را شستشو دهید و از این خوراکی‌ها بیشتر استفاده نمایید. شیر بی چربی، فرنی، آش جو، ماءالشعیر، چلو عدس، کاهو، برگ چنغدر، گشنیز، خرفه.

گال

جز امراض مسری و واگیر دار می‌باشد. در ابتدا در لای انگشتان پیدا می‌شود و خارش آن به حدی است که شخص را ناراحت می‌کند. باید مریض لباس‌های خود را جداگانه با آبجوش بشوید و با صابون سوفر و سوبلمه شستشو نماید. از داخل کردن لباس‌های خود را با لباس‌های دیگران اجتناب نماید و آب مانده لباس‌ها را در چاه بریزد که از میکروب آن جلوگیری شود.

توصیه‌های درمانی

از خوردن این خوراکی‌ها پرهیز نمایند. نمک، فلفل، زنجبیل، خرما، خربزه، انگور، انجیر، کشمش، بادمجان، ماهی، شیرینی‌جات قنادی، غذاهای مانده، انواع سوسیس و

کالباس، انواع ساندویچ و پیتزا، انواع کنسرو.

کسی که به بیماری گال مبتلا شده است به منظور درمان آن بیماری باید از این خوراکی‌ها استفاده نماید. آب لیمو، آبغوره، آش آبغوره، آش ماست، آش تمر، آش با ماش پوست کنده، اسنفاج و کدو، کاهو، زرشک، آلو، سماق، شیر بی چربی، فرنی.

کسی که به بیماری گال مبتلا شده است جهت درمان می‌تواند از این نسخه استفاده کند. ۱۰ گرم صبرزرد نرم شده، ۲ نخود جوهر گنه گنه تلخ، ۳ گرم گوگرد زرد با ۵۰ گرم روغن بادام تلخ مخلوط نموده و روزی سه بار پس از به هم زدن دارو آنرا روی موضع بمالد.

گال و علم پزشکی

این بیماری در اثر تخم حشرات زیر ماده‌ای خارش‌آور به نام سارکوپت اسکیبی که در داخل پوست راگود و تخم گذاری می‌کند بیماری گال ایجاد می‌شود. خارش شدیدی که این تخم‌ها باعث می‌شوند واکنش حساسیتی دارند. این سوراخ‌های پوستی موجدار و خطوط تیره و ظریفی به وجود می‌آورند که تا $\frac{1}{2}$ اینچ طول دارند و در مچ دستها، آرنج، زیر بغل، دستگاه تناسلی مردان، پرده‌های بین انگشتان، پستان‌ها ایجاد می‌شوند. این سوراخ‌های پوستی اغلب دشوار پیدا می‌شوند، مخصوصاً اگر عفونت ثانویه و خاراندن آنها را به پوشاند. پس این بیماری باید توسط پزشک متخصص پوستی تشخیص داده شود. غالباً بیماری گال در خانواده‌های پر جمعیت که کودکان در کنار هم می‌خوابند، یافت می‌شود.

کورک یا دمل

در اثر غلظت کثافات خون در بدن هر کجا مستعد و مساعد باشد دانهٔ کوچکی که ابتدا خارش زیاد دارد، پس از یکی دو روز دانه قرمز، سخت، داغ، گرم و با حرارت مشاهده

می‌گردد. پس از چند روز دیگر اطراف آن دانه ورم نموده، چرک زیر جلد جمع شده و تب خفیفی عارض می‌گردد و طاقت را از انسان صلب می‌نماید.

درمان گیاهی

برای اینکه زودتر سر کورک باز شود تا به توان پیله چرکی آن را بیرون کشید باید روزی سه بار مقداری کشمش کولی کوبیده را به صورت خمیر در آورید. روی آن گذاشته و ببندید تا عفونت داخل آن کاملاً کشیده شود و بهبود یابد. این عمل را تا بهبودی کامل تکرار کنید و در مدت درمان از مصرف این خوراکی‌ها پرهیز نمایید. انواع گوشت، انواع چربی، شیرینی‌های قنادی، انواع کنسرو، سوسیس و کالباس، پیزا، انواع فلفل، ادویه‌جات، غذاهای بودار و سرخ کرده، مشروبات الکلی، غذاهای مانده.

کهیر

دانه‌های درشت است که درتمام بدن بیرون می‌ریزد. ابتدا یک قسمت از بدن به خارش می‌افتد پس از آنکه زیاد بخارانند مانند شِلّه[1] گلی می‌شود. بعد در همان قسمت از بدن که قرمز می‌شود دانه‌های ریز و زیادی بیرون می‌ریزد که مانند دانه‌های گند تاول می‌باشد. فرق آن با گند تاول آن است که در کهیر دانه‌ها آبدار نیست ولی در گند تاول دانه‌ها آبدار است. هنگامی که دانه‌های کهیر شروع به بیرون آمدن نمود، در هر ساعت زیادتر و زیادتر می‌شود. گاهی سر، صورت، دست، پا و خلاصه تمام بدن را فرا می‌گیرد.

علت آن در اثر خوردن گوشت‌های مانده، فاسد شده، کهنه و خراب می‌باشد. چون کلیه و کبد تنبل شده است و سمومات آن قسم که باید نمی‌تواند دفع نماید. لذا به محض خوردن گوشت فاسد این حالت دست می‌دهد که نام آن کهیر می‌باشد.

۱ـ نوعی پارچهٔ نخی نازک سرخ رنگ.

توصیه‌های درمانی

کسی که دچار این عارضه می‌گردد باید از خوردن این خوراکی‌ها پرهیز نمایند. گوشت، دنبه، چربی‌جات، ماهی، تخم مرغ، غذاهای شور و شیرین و مقوی، نمک، خرما، ارده، شکلات، پنیر، توت فرنگی. باید از تزریق پنی سیلین، عصبانیت، ترس، فکر زیاد و کار زیاد نیز پرهیز نماید.

کسی که دچار این عارضه می‌گردد برای درمان کهیر باید از خوردن این خوراکی‌ها بیشتر استفاده نماید. آب انگور، لعاب اسپرزه، گشنیز، برگ چغندر، چغندر، خرفه، خیار، هندوانه، کاهو، ماست بی‌چربی، قدومه، تربچه صبح ناشتا، خاکشیر جوشانده، خاکشیر با سکنجبین، عرق شاهتره، ترنجبین صبح ناشتا، حل شدهٔ لردهای تمرهندی با عرق شاهتره، مخلوط آب نارنج با آب لیمو و آبغوره.

اگزما

یکی از امراض زیر جلدی به شمار می‌رود و مدت شروع آن تا بهبودی زمان طولانی را طی خواهد نمود. از موقعی که در مورد روغن‌های نباتی جار و جنجال راه انداختند. تخم پنبه که آن را پنبه دانه یا گاو دانه هم می‌گویند و باید خوراک گاوها باشد آن را روغن‌گیری نموده و با تبلیغات وسیع آن را به خورد ما انسان‌ها دادند. روز به روز اگزما، جرب، سودا، خارش بدن، جوش‌های نامنظم و بعضی ناراحتی‌های دیگر فراوان شد.

روغن نباتی در بدن جذب نخواهد شد و مستقیم از راه مدفوع دفع می‌شود، باید بدانید که بدن انسان احتیاج به مواد عالی هم دارد. در اثر خوردن روغن نباتی و متقابلاً در مقابل نخوردن روغن حیوانی، بدن فاقد از مواد اولیه می‌گردد. البته تمام این گونه امراض در اثر کندی کبد است که سمومات را نمی‌تواند دفع نماید، لذا انسان مبتلا به این قسم امراض خواهد شد. کندی کبد ممکن است در اثر شیر نخوردن در طفولیت باشد یعنی از پستان

مادر به قدر دو سال شیر نخورده باشد. در اثر خوردن مشروبات الکلی یا به مصرف دخانیات مبتلا بودن یا خوردن گوشت، تخم مرغ، سیب زمینی سرخ کرده (چیپس)، ته دیگ، چربی جات، غذاهای سرخ کرده و خوراکی های دیگر که سبب کندی کبد است کبد ضعیف خواهد شد. البته این ناراحتی‌ها ضعیف و قوی هم دارد یعنی (درجه اول، درجه دوم و درجه سوم). لذا باید در همان اوایل جلوگیری به عمل آید و همان روزهای اول با مصرف خوراکی‌های مفید یا داروی مؤثر جلوی سرچشمهٔ این بیمار را گرفت. اگر جلوگیری به عمل نیاید و سهل‌انگاری شود، ناپرهیزی بنمایند خود و خانواده و حتی کودکان بی‌گناه هم چنین ممکن است اجتماع را مبتلا سازد. بعد هر قدر هم که معالجه نمایند گاهی ممکن است تأثیز نبخشد و مادام‌الحیات تا آخرین لحظات عمر مبتلا باشند.

آثار و علایم آن خارش‌های پیاپی و پس از خارش احساس حرارت و گرمی در زیر موضع خارش می‌نماید. گاهی مانند سرکه‌ای که شوره می‌زند همین طور شوره پس می‌دهد. نوعاً در پشت گردن، سرزانوها، زیر آرنج، ساق پا، اطراف بیضه‌ها، پشت دست و لای انگشتان قرار می‌گیرد.

درمان گیاهی

برای درمان نمودن اگزما لازم است روزی سه بار در حمام گل خطمی ساییده را با سدر و ماست مخلوط نموده، بر بدن بمالید و مدتی صبر کنید بعد بشویید. از این خوراکی‌ها بیشتر مصرف نمایید. آب لیمو، آب به، آب نارنج، آب نارنگی، آب پرتقال، آب زردک، آب هویج فرنگی، آب عناب، آب غوره، آب زرشک، ترنج، تمشک، تمرهندی، آب دم کردهٔ تمرکجرات، کاهو، خرفه، گشنیز، سیب زمینی پخته شده، قرقروت، ماست، روغن ماهی، آش آبغوره با گشنیز یا برگ چغندر.

جرب: مرحله دوم اگزما است و از خارش زیاد آن انسان ناراحت و معذب می‌شود.

توصیه‌های درمانی

به منظور درمان آن می‌توان از این نسخه استفاده نمود. گل ریواس، شاهتره و گل خطمی را نرم بسایید بعد با جوش شیرین و ماست مخلوط نموده، روزی سه بار در حمام بر بدن بمالید. مدتی روی پوست بماند بعد آنها را بشویید و از این خوراکی‌ها بطور کلی پرهیز نمایید. انواع چربی، دنبه، غذاهای بودار، و سرخ کرده، انواع کنسرو، تخم مرغ، بادمجان، کاچی، حلوا، شیرینی‌های قنادی، ارده، شیره، خرما، ذرت، پیاز، تره، اسفناج، سرکه، ترشیجات، چای، نارگیل، دارچین، زنجبیل، آجیل، مغز گردو، کشمش، انواع فلفل، آدامس، عسل، نوشابه‌های الکلی، نوشابه‌های گازدار و نیز بایداز شستشو با تاید، صابون، شامپو و از پوشیدن لباس‌های پشمی و نایلونی به خصوص لباس‌های زیرین جداً خودداری نمود.

سودا: مرحله سوم اگزما و مرحله بعد از جرب است. مسری و صعب‌العلاج می‌باشد.

توصیه‌های درمانی

برای درمان آن لازم است از جاهایی که اشیاء کثیف، گرد و غبار دارند دوری کرده و از این نسخه استفاده کنید. مازو، مردارسنگ نقره‌ای، مردار سنگ طلایی، رنگ برگ، برگ زیتون، گل هماض، شاهتره، صبر زرد، گوگرد زرد و گل خطمی را مساوی مخلوط و بسیار نرم بسایید. بعد با کره گاو یا مغز قلم گاو مخلوط و روزی چند بار روی محل سودا بمالید. از خوراکی‌هایی که در قسمت بیماری جرب توضیح دادیم پرهیز نموده و حتی الامکان از خوراکی‌هایی که در قسمت بیماری اگزما به شرح رساندیم بیشتر استفاده نمایید تا انشاءالله به مرور و هر چه زودتر بهبود یابید.

شش پا

جانوری ریزی است تقریباً شبیه به شپش که در زیر جلد و اطراف آلت تناسلی لانه

می‌گزیند و به هیچ وسیله‌ای حتی الکل مالیدن مرتفع نمی‌گردد. مگر به وسیله مالیدن آهک و زرنیج (واجبی) که اگر هر بار در حمام موها رابه وسیله واجبی بر طرف نمایند از گزند این جانور ریز محفوظ و در امان خواهند ماند.

اکچی موزیس

لک‌های خونی پوست است که ابتدا رنگ آن آبی سیر و پس از مدتی به رنگ قهوه‌ای خاکستری یا زرد تبدیل می‌شود.

مرمیقیا

مرضی است که شخص تصور می‌کند در روی پوست بدن او مورچه یا حشره‌ای دارد راه می‌رود.

قوبا

نوعی بیماری خارش دار و شبیه به جذام است. یک بیماری جلدی است و به صورت خشکه‌ای در گردن یا دست یا پا یا بعضی اعضای بدن پیدا می‌شود و خارش دارد. مانند پوست ماهی در محل زخم بدن پوست می‌اندازد، خشک است و ترشحاتی هم ندارد.

توصیه درمانی

تقویت نمودن کبد، صاف کردن خون و خوردن ماهی آن را بهبود می‌بخشد.

پشه زدگی: پشه‌ها اقسام مختلف دارند و کلیه آنها حامل میکروب می‌باشند. پشه‌های گرمسیری با پشه‌های سرد سیری اگر چه از حیث ساختمان یک قسم می‌باشند و در دسته بندی هر دو را در یک ردیف حساب نموده‌اند معذالک از حیث تربیت و رشد در دو هوای متضاد اثر نیش آنان بر یک پایه نمی‌باشد. مثلاً در اطراف مکه، سودان، آفریقا و الجزایر پشه‌هایی یافت می‌شود که اگر روی موش مرده یا لاش مرده نشسته باشند، بر هر عضوی از

اعضای انسان بنشینند و نیش فرو برند فوری جای نیش شروع به خارش می‌کند. بعد قرمز شده فوری به قدر یک دانه انار بر آمدگی پیدا می‌شود که کم کم شخص را به اشتباه می‌اندازد و گمان می‌کنند که مقدمات باد سرخ است.

شخص پشه گزیده یک ناراحتی عجیبی احساس می‌نماید. کم کم در اثر شدت خارش روی دانه زخم و اطراف آن باد می‌کند که تب شدیدی عارض می‌گردد و شخص را از پا در خواهد آورد. کم کم از زیر ایجاد جراحت نموده و گاهی ممکن است دست انسان به قدر یک متکا یا یک خربزه بزرگ شود.

در ایران ما نیز گاهی از همان قماش پشه‌ها در اطراف آبادان، اهواز و اماکن گرمسیر دیگر یافت می‌شود که گاهی اوقات طبیب را مشکوک نموده عملیات باد سرخ را انجام می‌دهد.

پشه مالاریا: که اغلب در باتلاق‌ها و مرداب‌ها یافت می‌شود. در ابتدای گزیدن که میکروب آن با سلول‌های بدن مخلوط و با خون مشغول جنگ و پیشروی شوند شخص بدون اطلاع و همان طور که سر گرم کار روزانه خود می‌باشد. احساس سرمایا به عبارت دیگر بدنش مور مور می‌شود و مختصری که گذشت خمیازه و دهان دره‌های پیاپی و در این مدت به مرور ماهیچه‌های پا درد می‌گیرد. هنگامی که ۱۸ ساعت ازگزیدن گذشت تب عارض می‌گردد. شخص پژمرده و ناتوان می‌شود. به مرور رنگ صورت زرد، تخم چشم کبود، بشاشیت و شادابی مبدل به ضعف، بی‌حسی، روز به روز لاغر و نحیف می‌گردد. برای رفع خارش پشه‌های معمولی در محل گزیدگی پیاز یا آب پیاز مالید ولی گزش پشه‌های فوق‌الذکر به درمان قویتر و سریعتر نیازمندند.

زنبور گزیدگی: زنبورهای گزنده دو نوع می‌باشند: ۱ـ زرد ۲ـ سیاه یعنی رنگ خرمایی. زردها را زنبورکنگونک و سیاه را زنبور تخمی می‌نامند. زنبور زرد زهری ضعیف و زنبور سیاه زهر قوی‌تری دارند.

درمان گیاهی

برای رفع سم زنبور از بدن باید از این خوراکی‌ها استفاده نمود. آب لیمو، عرق بادرنجبویه، پنیر با پونهٔ زیاد، برگ خورد شده سوسنبر با سکنجبین.

عقرب گزیدگی: عقرب چند نوع می‌باشد؛ عقرب جراره، عقرب سبز، عقرب سیاه، عقرب قهوه‌ای، عقرب سفید و غیره. نیش عقرب در نوک دم او است و انتهای دمش متصل به دو کیسه یا غده زهر است که در بند یا حلقه آخرین جای دارد. زهر برخی از انواع آن کشنده و مهلک است.

درمان گیاهی

برای بر طرف کردن اثر سم عقرب در بدن بهتر است از این خوراکی‌ها بیشتر مصرف شود. آب لیمو، آب نارنج، آب سیب درختی، آب ترب سیاه، تربچه، عرق بادرنجبویه، ۲ عدد فندق تلخ.

مار گزیدگی: مار دارای دو کیسه یا دو غده زهر است که در دو طرف آرواره‌های بالای او یعنی در دو طرف فکین اعلای او در پشت دو چشم جای دارد. هر غده متصل به دندانی قلاب شکل و تو خالی می‌باشد. این جانور خرنده موذی در وقت گزیدن دندان خود را در بدن انسان یا حیوان فرو می‌برد و زهری که از غده بیرون می‌آورد از راه سوراخ دندان داخل بدن می‌کند. انسان یا حیوان را مسموم می‌سازد جای نیش مار در ابتدا سرخ و بعد سیاه می‌گردد.

شخص مارگزیده در سر تا پای خود مخصوصاً در معده و شکم احساس درد و سوزش شدید می‌کند. حالت ضعف، گاهی قی و اسهال بر او دست می‌دهد در صورتی که زهر کم باشد یا مارگزنده از مارهای معمولی باشد پس از چند روز معالجه و بهبود می‌یابد. اما اگر زهر آن بسیار بوده یا مارگزنده از مار و افعی‌های خطرناک باشد علاوه بر درد، سوزش شدید و طاقت فرسا شخص دچار تشنگی سخت، خشکی حلق، دهان و زبان هم می‌شود

و پس از چند ساعت بیهوش می‌گردد. خون بدنش بند می‌آید و شخص می‌میرد.

هایدروفوبیا: بیماری ترس از آب است که در اثر گاز گرفتن حیوانات هار مانند سگ هار در انسان عارض می‌شود و به بیماری هاری معروف است.

درمان گیاهی

خوراک مفید دراین مورد آب پرتقال، اسفناج پخته، کاهو و باقلا می‌باشد.

وبا و طاعون: وبا یا طاعون یکی از بیماری‌های واگیر دار و خطرناک است. مرکز شیوع آن هندوستان، بعضی نقاط چین و منچوری می‌باشد. تلفات طاعون بسیار زیاد است، در یک زمان به قدری در هندوستان تلفات داد که عملیات کشاورزی و کارهای تولیدی آن کشور را راکد کرد. میکروب طاعون که باسیلی است کوتاه قد که دو سر آن گرد ولی دو پهلوی آن کمی پهن است از راه نیش کیک (کک) به انسان سرایت می‌کند.

این حشرهٔ موذی در بدن موش زیست و زندگی می‌کند. در لابه لای موهای بدن موش به سر می‌برد و تولید مثل می‌کند. از این راه شیوع بیماری به سرعت انجام می‌پذیرد. میکروب طاعون اگر از راه پوست بدن به وسیله نیش زدن کیک (کک) وارد بدن شود غده‌های مجاور آن ناحیه متورم گردیده، تب شدید، هذیان گویی عارض شده و در آخر بیمار را تلف می‌سازد.

در طاعون ریوی که سخت‌ترین نوع طاعون است میکروب از راه دستگاه تنفس وارد بدن می‌شود. در این حالت بیماری بسیار شدید بوده می‌توان گفت صد در صد کشنده می‌باشد. گاهی ممکن است که میکروب این بیماری وارد خون شده در تمام بدن پراکنده گردد، دراین صورت خونریزی‌های شدید ایجاد شده و به علاوه به علت آسیب دیدن کلیه‌ها ادرار آلوده به خون می‌گردد. میکروب طاعون را در سال ۱۸۹۹ برای اولین بار یکی از دانشمندان به نام (یرس) در اروپا کشف کرد.

شینگلس: نوعی بیماری با علایم تاول‌های آبدار و التهاب‌های شبیه هرپس است که در

امتداد اعصاب محیطی و گاهی نیز در سایر نقاط بدن بروز می‌کند.

تب بلاک واتر: بیماری است شبیه مالاریا که در ادرار انسان و هموگلوبین دیده می‌شود. علایم آن آغاز ناگهانی و بدون سابقه تب، نرم شدن و بزرگ شدن طحال و کبد، تیره شدن رنگ ادرار، قی و استفراغ، زردی یا یرقان و شوک‌های ناگهانی است.

فشار خون: از این ناشی می‌شود که بعضی از شریان‌ها که از قلب می‌گذرند یا یکی از آنها را جرم می‌گیرد. جرمی که درون لوله شریان را می‌گیرد شبیه به جرمی است که در سماور و کتری بر اثر جوشش آب و ته نشین شدن املاح و مواد داخل آن جرم به وجود می‌آید که به بدنهٔ کتری یا سماور سفت و سخت می‌چسبد. این جرم در درون شریان قلب سرخ رنگ می‌باشد، اما سفت است و چون لولهٔ شریان را تنگ می‌نماید به ناچار خون باید با فشار قوی‌تر از شریان بگذرد و در نتیجه بر روی قلب که تلمبه‌ای برای عبور دادن خون از بدن است فشار می‌آید.

وقتی بدن ما مبتلا به این عوارض شد عمل کلیه هم دچار اختلالات شدید می‌شود و در آن قسمت یک دور و تسلسل[1] به وجود می‌آورد. بدین ترتیب که عمل نامنظم کلیه، فشار خون را زیاد می‌کند و فشار خون عمل نامرتب کلیه را بیشتر می‌نماید. این دور و تسلسل اگر قطع نشود و بیمار در صدد علاج بر نیاید ممکن است قطع نظر از خطر سکته که با فشار خون قرین است کلیه هم به تدریج از کار بیفتد.

توضیح این اثر که در کلیه و شریان به وجود می‌آید آسان است، زیرا اولاً به مناسبت تنگ شدن شریان و فشار خون بین فشار خارجی و فشار داخلی کلیه از بین می‌رود. از خارج فشار بیشتری بر کلیه وارد می‌آید. ثانیاً همان طور که در طول لولهٔ شریان رسوب به وجود می‌آید به واسطه موادی که در خون است، آن مواد باعث تنگ شدن شریان و فشار خون می‌شوند. صافی‌های کلیه هم به اصطلاح کور می‌شود و جلوی سوراخ‌های آن را

۱ـ پیوسته با هم بودن مانند زنجیر.

رسوب می‌گیرد که نمی‌گذارد صافی‌ها درست وظفیهٔ خود را انجام دهند. خون در کلیه خوب تصفیه نمی‌شود و اوره خون درست از آن جدا نمی‌شود. خون با مقدار زیادی اوره به رگ‌ها بر می‌گردد و به نوبه خود مزید علت برای ازدیاد تنگ شدن مجرای شریان و فشار خون می‌شود.

توصیه‌های درمانی

کسانی که مبتلا به فشار خون شده‌اند بهتر است از این خوراکی‌ها پرهیز نمایند. غذاهای چرب، شور، سرخ کرده و ادویه دار، آجیل‌های شور، سبزی‌جات خشک، اسفناج، بادمجان، ترشک، قارچ، فلفل قرمز، جوانه گندم، گوشت قرمز، دل و قلوه، کله پاچه، خاویار، ماهی‌های شور، انواع کنسرو، خامه، کره، چربی‌جات، دنبه، مغز، تخم مرغ، پنیر، الکل، قهوه، چای، بیسکویت، زیتون شور، گیاه دنبلان، شیرینی‌جات قنادی و نیز از عصبانیت، بی‌خوابی شب، جماع، فکر زیاد و کار زیاد اجتناب ورزند. از خوراکی هایی که فشار خون راکم می‌کند بیشتر استفاده کنند مانند؛ عناب، زرشک، زردآلو، گیلاس، تمشک، گلابی، چغندر، مغز خیارهای بزرگ، پرتقال، پرتقال همراه با سیب درختی، سیب درختی، انگور زرد و رسیده، انگور فرنگی، تمر هندی، کنگر، سیب زمینی ترشی (قلقاسی)، سیر، موسیر، پیازکاهو، علف خرفه یا تخم خرفه، سالاد برگ‌های کلم پیچ با آب لیمو، شاهی، شنبلیله، جعفری، والک، سبزی‌جات تازه و خام، نخود، نخود فرنگی، گوجه فرنگی، زغال اخته، برنج، سکنجبین، ماست تازه و شیرین، آب ماست، دوغ بی‌نمک، آبدوغ خیار، آش تمر، آب لیمو، آب انار، آب آلو، آب هویج، آب زردک، دم کردهٔ نعنا، دم کردهٔ قرقات، دم کردهٔ پرگل محمدی، جوشاندهٔ عناب، دم کردهٔ کاکل ذرت، دم کردهٔ تخم کاسنی، دم کردهٔ شاهتره، دم کردهٔ تخم گشنیز، جوشاندهٔ تخم کاهو، جوشانده ریشهٔ شیرین بیان، جوشاندهٔ باکس گیلاس.

یاز: بیماری عفونی است که بیشتر در مناطق حاره دیده می‌شود. عامل آن میکروبی به نام

اسپیروکتا می‌باشد. علایم آن: ظهور تب، رماتیسم، تاول‌ها و جوش‌های روی دست، صورت و قسمت‌های بیرون اعضای تناسلی می‌باشد.

اسپرو: بیماری است که به طور پراکنده در مناطق حاره و گاهی نیز در مناطق معتدله دنیا دیده می‌شود. علایم بالینی آن: ضعف، کم شدن وزن، اختلالاتی در هاضمه بخصوص وجود ناهماهنگی در جذب گلوکوز، چربی و ویتامین‌ها است.

کروز: بیماری کروز، بیماری است که در اثر کمی گلبول قرمز خون و کاهش ماده هموگلوبین در خون ایجاد می‌شود. علایم آن، رنگ پریدگی و زردی رنگ پوست به خصوص در دختران جوان است.

درمان گیاهی

توصیه می‌شود که از این خوراکی‌ها بیشتر استفاده کنید. انجیر، سنجد، ذرت بو داده، انگور، پستهٔ خام، توت فرنگی، خرما، کوبیده مغز گردو با خرما، آب هویج صبح ناشتا، مخلوط آب هویج با آب اسفناج، اسفناج، شیر، آب زردک، چغندر خام، برگ چغندر، شربت یا عرق یونجه، شیرهٔ انگور، جوانهٔ گندم، کباب، دنبلان، جگر سیاه، گوشت جوجه کبوتر، گوشت جوجه مرغ، ضمناً استفاده از رنگ قرمز و پوشیدن لباس‌های قرمز نیز مفید خواهد بود.

انتصاب نفس: بیماری است که انسان نمی‌تواند به راحتی نفس بکشد مگر آن که راست به یک خط مستقیم بنشیند و گردن را راست نگهدارد، سر را بالا بگیرد تا نفس بیرون آید.

سرطان

از بیماری‌هایی است وحشتناک و ناعلاج که روز به روز عدهٔ بیشتری از مردم در چنگال‌های وحشتناک و دردانگیز آن جان می‌سپارند و راه رهایی در آن نیست.

با این همه توصیه، وسائل، مکاشفات و کشف همه نوع میکروب‌ها و دامنه وسیع امروزی در علم پزشکی هنوز موفق به یافتن راه درمان قطعی انواع این بیماری نشده‌اند. اطلاعات مردم هم در این باره نیز بسیار محدود و اندک است. هیچ گونه راه رهایی از انواع آن وجود ندارد. سرطان مجموعهٔ بیماری‌هایی است که بر اثر رشد و نمو غیر طبیعی سلول‌ها به وجود می‌آیند.

سلول‌های بدن در حال رشد و نمو هستند و سلول‌های نو و تازه به طور طبیعی جای سلول‌های فرسوده و از بین رفته را می‌گیرند. اما بعضی وقت‌ها یک قسمت از سلول‌های بدن بدون این که جای سلول‌های فرسوده و از بین رفته رابگیرند رشد و نمو می‌کنند و به میزانی که از حساب خارج است تقسیم می‌شوند، در نتیجه وضعی در بدن به وجود می‌آورند که آن را سرطان می‌نامیم. سرطان معمولاً به چند طریق درکار تغذیه نقصان پدید می‌آورد و منجر به مرگ می‌شود.

به عبارت دیگر وجود سرطان باعث می‌شود که غذای مصرفی تکافوی احتیاجات روز افزون سلول‌های طبیعی و غیر طبیعی راکه مرتب در حال رشد و نمو هستند نکند و قوای فعاله بدن را از کار بیندازد. بعضی وقت‌ها سرطان در دستگاه گوارش اختلال پدید می‌آورد و ایجاد بی‌اشتهایی، دل به هم خوردگی و استفراغ می‌کند. در نتیجه مبتلا به سرطان می‌گردد. در اثر آن وزن و قدرت جسمانی خود را از دست می‌دهد و مستعد برای استقبال از مرگ می‌شود. در بعضی موارد نیز سرطان پنجه‌های خود را به درون دیوارهٔ شریان‌ها فرو می‌برد و ایجاد خونریزی درونی می‌کند.

گاهی ممکن است که پنجه‌های خود را به مغز، قلب، کلیه و ریه‌ها فروکند و این اعضای حساس بدن را ازکار بیاندازد. اگر در اثر رشد و نمو غیر طبیعی سلول‌ها و نفوذ ریشه‌های سرطانی در شریان‌ها، مغز، کلیه، قلب و ریه کار به مرگ نیانجامد، بیمار به قدری ضعیف و نحیف خواهد شد که در برابر دردهای شدید سرطان دامن تحمل ازکف خواهد داد و دائم مرگ خود را طلب می‌نماید.

بعضی از انواع سرطان از قبیل سرطان معده را می‌توان کاهش داد ولی بعضی دیگر از انواع آن بخصوص سرطان ریه و سرطان خون با شدت رو به افزایش می‌رود. عده‌ای بعضی از سرطان‌ها ارثی می‌دانند و بعضی علت آن را طبخ کردن غذا در ظروف آلمینیومی می‌دانند. معمولاً کسانی که در کارخانه‌های مواد شیمیایی کار می‌کنند مبتلا خواهند شد، سیگار و سایر دخانیات در تولید سرطان مؤثر هستند. غذاهای مانده و نامناسب نیز در ابتلا به سرطان شدن کمک خواهند نمود.

علایمی که باید به سرطان مشکوک شد

خونریزی‌های غیر عادی، ورم پستان یا ورم قسمتی از بدن، زخمی که به سهولت التیام پیدا نمی‌کند، تغییر وضع ادرار، سرفه و گرفتگی سینه به طور دایمی، سوءهاضمهٔ مزمن، تغییر پیداکردن رنگ خال یا زگیل که در بدن وجود دارد. البته وجود هر یک از این عوامل را نمی‌توان فوراً دلیل بر سرطان دانست اما در صورت وجود آنها برای آزمایش لازم باید اقدام شود.

علت پیدایش سرطان

همان طور که فلزات از اتم‌های بسیار ریز ساخته شده‌اند، همان طور که املاح از مولکول‌های بسیار کوچک به وجود آمده‌اند، بدن انسان و حیوان هم از موجودات بسیار ریز که با چشم قابل رویت نیستند به نام سلول تشکیل شده است. معمولاً حیوانات یک

سلولی یا چند سلولی هستند. حیوانات یک سلولی مانند میکروب‌ها معمولاً خلق‌الساعه می‌باشند یعنی قدرت تکثیر آنها زیاد است.

وقتی یک میکروب وارد محیط مناسبی شود و غذای کافی هم داشته باشد آن قدر رشد می‌کند و زیاد می‌شود که به صورت توده‌هایی تمام محیط را پر می‌نماید. رشد و نمو سلول‌ها تحت قید و شرط معینی است و یک سلول نمی‌تواند مانند افراد خود سر بی‌بند و بار باشد. یک سلول طبق قوانین خودشان حق ندارد از حد و حریم خود خارج شود و وارد مرز و بوم همسایگان گردد. یک سلول نمی‌تواند بیش از حد خود رشد کند و پای خود را وارد گلیم دیگران نماید. سلولی که قوانین و مقررات بدن را نادیده بگیرد و از جنگ و کشته شدن نهراسد، بیش از حد معین رشد کند، پا از گلیمش درازتر کند و جای سلول‌های دیگر را غصب نماید این چنین سلول را سلول سرطان می‌نامند.

سرطان چون به سلول‌های دیگر جنگ فرو می‌برد و چنگال آن هم چون چنگال خرچنگ می‌باشد، به خاطر همین در عربی به نام خرچنگ گفته می‌شود. این سلول متعدد و چنگ انداز را سرطان نام نهاده‌اند. ساختمان تمام سلول‌های بدن یکسان نیست و احتیاج روزانهٔ آنها هم یکی نمی‌باشد. هر یک از اعضای و جوارح بدن به غذای (مواد) مخصوصی احتیاج دارد و جیرهٔ معینی خواهد داشت. اگر در مملکت بدن عدالت اجتماعی رعایت شود و جیره هر یک را نسبت به احتیاج او بدهند یعنی انسان غذایی بخورد که محتوی کلیه احتیاجات بدن باشد هرگز به سرطان مبتلا نخواهد شد.

عواملی که باعث وجود سرطان می‌شود

مقاربت با زنان در ایام ناپاکی، خوردن گوشت حیوانی که انسان با او جماع کرده باشد، خوردن بیضهٔ گوسفند، خوردن ماهی‌های حرام مثل سگ ماهی و امثال آن خوردن گوشت زیاد.

گوشت، خون انسان را فوق‌العاده ترش می‌کند و عکس‌العمل این ترشی زیاد باعث

سلول سرطان می‌شود. وقتی سرطان پیدا شد خون قلیایی می‌شود و ترشی آن به وسیله ادرار دفع می‌شود. پس وقتی خون قلیایی شد و ترشی ادرار بالا رفت مقدمات ایجاد سرطان پیدا شده است.

خلاصه پیدایش سرطان به علت غذاهای ناباب، مصنوعی، کالباس‌های گوناگون، تخم مرغ‌های فاسد و مانده شده که آب پز می‌نمایند و ساندویچ تهیه نموده، به خورد ما می‌دهند. گوشت‌های مانده که چندین سال منجمد شده یا گوشت‌های مصنوعی که از نفت به دست می‌آید. روغن‌های فاسد و امثال این نوع غذاها به وجود می‌آید و در بعضی مزاجها که زمینه مساعد می‌باشد و ماده مستعد است فوری ایجاد سرطان می‌نماید. مواد غذایی در بدن انسان به منزلهٔ چراغ در سلول‌ها است اگر نفت چراغی صاف و زلال باشد دود نموده و از دود آن قطران تولید می‌شود و این قطران است که عامل مؤثر سرطان می‌باشد.

پلاکت‌ها

یک دیسک گرد یا تخم مرغی شکل به قطر ۴ تا ۲ هزارم میلی متر هستند که در خون جانوران ذی‌فقار و انسان وجود دارد. پلاکت‌ها به تعداد ۲۰۰ تا ۳۰۰ هزار در هر میلی متر مکعب خون انسان سالم یافت می‌شود و خالی از هموگلوبین هستند. پلاکت‌ها عامل بسیار مهم بند آمدن خون و انعقاد خون هستند.

خون و علم پزشکی

گلبول قرمز اکسیژن را در تمام بافت‌های بدن حمل می‌کند و دی اکسید کربن را برای دفع به ریه‌ها بر می‌گرداند. گلبول قرمز به شکل یک دیسک مقعرالطرفین است که سطح غشایی برای تبادل گاز را به حداکثر می‌رساند؛ هم چنین گلبول قرمز دارای نوعی ساختمان

غشایی و اسکلت سلولی است که به گلبول قرمز این اجازه را می‌دهد تا به اندازه کافی تغییر شکل یابد و از میان عروق میکروسکوپی عبور کند.

کم خونی: کم خونی یا کاهش توده گلبول‌های قرمز، از نشان‌های مهم بیماری است. ملایم کم خونی معمولاً شامل فقر آهن علت اصلی کم خونی در سرتاسر جهان است. آهن در گوشت و سبزی‌های نظیر اسفناج وجود دارد. شایع‌ترین علت کم خونی فقر آهن، از دست دادن مخفی خون است. تمام مردان و زنان یائسه مبتلا به فقر آهن از پیداکردن خون مخفی در هنگام ارزیابی، باید از نظر از دست دادن خون از منبع دستگاه گوارش مورد بررسی قرار گیرند.

درمان: درمان فقر آهن از طریق آهن خوراکی تکمیل با تجویز سولفات آهن، ۳ بار در روز انجام می‌شود. بیماران ممکن است از اسهال و یبوست شکایت داشته باشند که آنها را باید به نوعی درمان کرد.

تالاسمی: از اختلالات همراه با کاهش یا فقدان ساخت زنجیره‌های گلوبین آلفا یا بتا هستند. این بیماری با کم خونی شدید همراه هستند و در اوایل کودکی تشخیص داده می‌شوند. این بیماری اغلب با کم خونی فقر آهن اشتباه می‌شود. این بیماری عمدتاً ژنتیک است که انواع مختلف دارد و درمان آن زیر نظر پزشک باید صورت گیرد.

کمبود فولات: فولات به مقدار فراوان در غذا، سبزی‌های برگ دار، میوه‌ها و پروتئین حیوانی یافت می‌شود. با وجود این، چون پختن، فولات را نابود می‌کند، میوه‌ها و سبزی‌های خام، قابل اعتمادترین منبع فولات هستند. فولات از روده کوچک جذب می‌شود. در نتیجه، کمبود تغذیه‌ای فولات در افراد مبتلا به سوء تغذیه که میوه‌ها و سبزی‌های تازه کمی مصرف می‌کنند، بسیار شایع است. کمبود فولات در اثر افزایش تقاضا در بدن در هنگام بارداری، و... نیز ایجاد می‌شود.

علل کمبود فولات عبارتند از: بی‌کفایتی تغذیه‌ای، افزایش نیاز به فولات (هنگام بارداری، شیردهی، همودیالیز و...) سوء جذب و داروهای ضد فولات (متوترکسات و داروهای سولفا).

اخلاط اربعه یا چهار خلط

دانشمندان طب گیاهی معتقدند که همان طوری که افراد بیشتر از حیث شکل، اندام، قد، وزن و بالاخره صورت ظاهری تفاوت دارند. از حیث حالت وضع بدنی نیز مختلف هستند و این اختلاف به علت موادی است که به بدن انسان وارد می‌شود. حالت و وضع بدنی هر فرد را مزاج گویند که با تغییر آن حالت کلی بدن یا اجزای بدن تغییر می‌کند و هر فردی دارای مزاجی است مربوط به خود که با مزاج‌های دیگر افراد متفاوت است که آن هم تا حدی با دارو، خوراک، آب و هوا قابل تغییر است.

پزشکان طب گیاهی مزاج را اخلاط می‌نامند. تغییر و ناهماهنگی آن را ریشه شروع هر بیماری می‌دانند و به طور کلی برای تشخیص بیماری و اقدام برای درمان آن اخلاط را مد نظر می‌آورند. هر خلطی بر خلط دیگری غلبه کرده باشد را تشخیص داده و به درمان آن می‌پردازند. لذا نتیجه می‌گیریم که چهار خلط در بدن وجود دارد و هر کدام اخلاط بر اخلاط دیگر غلبه کند مشکلات خاصی را برای انسان به وجود خواهد آورد.

سعدی علیه رحمه در این باب چنین سروده است.

چهار طبع مخالف سر کش، چند روزی شوند با هم خش

چون یکی زین چهار شد غالب، جان شیرین بر آید از قالب

من نیز می‌گویم:

چهار خلط در تن ماهاست — خون و سودا و بلغم و صفرا است

گر تعادل میانشان باشد — تن زهر رنج در امان باشد

گر یکی سر کشید و شد افزون — روح را می‌کند ز تن بیرون

چهارخلطی که در بدن وجود دارند عبارتنداز: ۱ ـ خون ۲ ـ صفرا ۳ ـ بلغم ۴ ـ سودا

۱ـ غلبهٔ خون: یعنی خون در بدن زیادی کند یا کثیف شود.

علایم آن سنگینی سر، خمیازه و دهان دره، چرت زدن، کندی حواس، شیرینی دهان و لزج بودن بزاق (آب دهان)، سرخی رنگ بدن، قرمزی زبان، خارش بدن، بروز دمل و

جوش‌های ریز در بدن، گاهی خون آمدن از بن دندان‌ها و کسل بودن است.

۲ ـ **غلبهٔ صفرا:** علایم تشنگی، سوزش جگر، زردی صورت و تخم چشم، زردی و کدری ادرار، عفن بودن معده، تلخی دهان و کم اشتهایی به غذا است.

۳ ـ **غلبهٔ بلغم:** علایم آن سفیدی بدن، نرمی، سردی پوست بدن، دیر هضم شدن غذا، آروغ ترش زدن، بسیار میل به خواب داشتن، آب از دهان آمدن، رقیق بودن آب دماغ، کم حواسی، ازدیاد بول و فشار آن در موقع خروج، لخت و بی‌حالی، بی‌حس بودن تمام بدن.

۴ ـ **غلبهٔ سودا:** علایم آن خستگی بدن، لاغری، پژمردگی روح، بی‌نشاطی، بی‌رونقی، افسردگی، درهم بودن، یبوست مزاج، سوزانندگی بول در موقع خروج و تیرگی رنگ ادرار.

رفع غلبه اخلاط: خوراکی هایی که از غلبه اخلاط جلوگیری می‌کند عبارتند از:

۱ ـ برای رفع غلبه خون: خوردن آب انار، آش تمر، آب آلبالو، آب عناب، دم کردهٔ برگ زیتون و قرقات، مغز خیار، برگ خرفه، تخم خرفه.

۲ ـ برای رفع غلبه صفرا: خوردن آب کاسنی، آب پرتقال، آب لیمو ترش، آبغوره، آش جو و عدس، آب گشنیز و فلوس، جوشاندهٔ خاکشیر، شکر مازندران، تخم نیلوفر، دم کردهٔ تمرکجرات، سنا و لیموعمانی، چهار ترشی که عبارتند از (تمر هندی، تمرکجرات، زرشک پلویی، زرشک هسته دار).

۳ ـ برای رفع غلبهٔ بلغم: خوردن زیتون، بادیان، زیره سبز، زیره سیاه، سیاهدانه، دم کردهٔ تخم شوید، بابونه، شوید، روغن زیتون، سنگدان مرغ، جوشانده ریشهٔ شیرین بیان، خام خوردن ریشهٔ جعفری تازه بدون پوست، خرمای سیاه، جوشانده آویشن شیرازی، مرزنجوش و برگ تیول، خوردن عسل و انگشت پیچ همدان.

۴ ـ برای رفع غلبهٔ سودا: خوردن لعاب اسپرزه، عرق بید، تخم خیارین، قدومه، خاکشیر، دم کردهٔ تخم کاهو، کاهو و سکنجبین، حل کردهٔ صندل سرخ و سفید در گلاب، عرق تمشک، عرق بهار نارنج، دم کردهٔ بیخ بنفشه، آب کاسنی، اکلیل الملک (ناخنک)، گز علفی (گز انگبین)، ترنجبین، شیر خشت مخلوط با آب هندوانه.

منابع و مأخذ

کتاب‌های گیاه درمانی

۱ ـ الفبای درمانی
۲ ـ اطلاعات عمومی
۳ ـ اعجاز میوه‌های و سبزی‌ها
۴ ـ اعجاز خوراکی‌ها
۵ ـ اعجاز طب معاصر
۶ ـ اعجاز طب و درمان
۷ ـ اصول رسیدن به سلامت کودکان
۸ ـ اصول بهداشت فردی
۹ ـ ارث محیط و سلامت کودک
۱۰ ـ اسرار طول عمر (شادابی و تن درستی)
۱۱ ـ اسرار خوراکی‌ها
۱۲ ـ آنا تومی گری (استخوان‌شناسی)
۱۳ ـ اطلاعات سالانه
۱۴ ـ بیماری‌های تغذیه
۱۵ ـ بیماری‌های قلبی
۱۶ ـ بیماری‌های پوست و مو
۱۷ ـ بیماری‌های انگلی انسان
۱۸ ـ بیماری‌های مغز و اعصاب
۱۹ ـ بیماری‌ها و عوارض ناشی از کار
۲۰ ـ بیماری‌های مخصوص زنان
۲۱ ـ بهداشت در سلامت
۲۲ ـ بهداشت غذایی
۲۳ ـ بهداشت ازدواج از نظر اسلام
۲۴ ـ بهداشت صنعتی و بیماری‌های شغلی
۲۵ ـ بخور و خوشگل شو
۲۶ ـ بدون طبیعت زندگی کنیم
۲۷ ـ بافت‌شناسی دندان و دهان
۲۸ ـ بافت‌شناسی انسانی
۲۹ ـ بافت‌شناسی آزمایشگاهی
۳۰ ـ پزشک خود باشیم
۳۱ ـ پزشک خانواده
۳۲ ـ پزشک بانوان
۳۳ ـ پخته خواری
۳۴ ـ پرورش کودک
۳۵ ـ پرورش و تکثیر گیاهان دارویی
۳۶ ـ پژوهش در مبانی عقاید سنتی
۳۷ ـ تحفه حکیم مؤمن
۳۸ ـ تحفه کاشف (حکیم سرخانه)
۳۹ ـ تغذیه مناسب، اندام مناسب
۴۰ ـ تغذیه و ترتیب بدن
۴۱ ـ تغذیه سالم
۴۲ ـ تغذیه نوزاد و رژیم مادر
۴۳ ـ تغذیه کودک
۴۴ ـ تربیت و تندرستی
۴۵ ـ تندرستی و خوشبختی
۴۶ ـ تاریخ طب در ایران پس از اسلام
۴۷ ـ تشخیص بیماری‌ها
۴۸ ـ تعالیم بهداشت اسلام
۴۹ ـ تسهیل المنافع فی الحکمة علی شفاء الاجسام و

کتاب الرحمه
۵۰ ـ تغذیه و تربیت و نگهداری کودک
۵۱ ـ جامع‌المفردات‌الادویه یا مفردات ابن بیطار
۵۲ ـ جامع‌شناسی پزشکی و بهداشتی
۵۳ ـ چه وقت به پزشک مراجعه کنیم
۵۴ ـ چگونه پوست و موی خود را سالم نگهداریم
۵۵ ـ چه کنیم تا لاغر شویم
۵۶ ـ چه بخوریم
۵۷ ـ چه باید خورد و چگونه باید پخت
۵۸ ـ چرا بیمار می‌شویم
۵۹ ـ چرا مریض می‌شویم
۶۰ ـ حکیم خانواده
۶۱ ـ حق با طبیعت است
۶۲ ـ حجامت از دیدگاه اسلام
۶۳ ـ خواص میوه‌ها و خوراکی یا داروی گیاهی
۶۴ ـ خواص خوراکی‌ها و گیاهان
۶۵ ـ خواص میوه‌ها و سبزی‌جات
۶۶ ـ خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها
۶۷ ـ خوردنی‌های شفابخش
۶۸ ـ خوراک درمانی
۶۹ ـ خواص خوردنی‌های شفابخش
۷۰ ـ خوراکی‌های شفابخش
۷۱ ـ خوب بخورید و جوان بمانید
۷۲ ـ خام خواری
۷۳ ـ خواب و خوراک و تنفس
۷۴ ـ خواص الحکمه
۷۵ ـ دردهای پشت و کمر
۷۶ ـ درمان تنگی نفس
۷۷ ـ درمان با گیاهان
۷۸ ـ درمان بیماری‌ها به روش سنتی
۷۹ ـ درمان با سبزی‌ها و میوه‌ها
۸۰ ـ دانستنی‌های پزشکی
۸۱ ـ دانستنی‌های پزشکی کودکان
۸۲ ـ داروهای گیاهی
۸۳ ـ دایرةالمعارف کف‌شناسی
۸۴ ـ دایرةالمعارف پزشکی
۸۵ ـ دایرةالمعارف گیاهی (گنجینه اسرار گیاهان)
۸۶ ـ درخت زندگی
۸۷ ـ داروخانه در خانه
۸۸ ـ درمان با ویتامین‌ها
۸۹ ـ درمان طبی با سرکه سیب
۹۰ ـ دو قلوها را چگونه پرورش دهیم
۹۱ ـ دکتر خانواده
۹۲ ـ دکتر برای همه
۹۳ ـ دانستنی‌های بیماری‌های زنان و زایمان
۹۴ ـ دورهٔ مجله سلامت فکر
۹۵ ـ دوره مجله تن درستی
۹۶ ـ ذخیره خوارزمشاهی
۹۷ ـ ذخایرالتراکیب
۹۸ ـ راز درمان
۹۹ ـ راز گیاهان شفابخش
۱۰۰ ـ راز پیش‌گیری و درمان سرطان
۱۰۱ ـ راز سلامت کودک
۱۰۲ ـ راز سلامت آدمی
۱۰۳ ـ راز طول عمر با غذای سالم
۱۰۴ ـ رمز شادی و تن درستی
۱۰۵ ـ راهنمای مادر
۱۰۶ ـ راهنمای رژیم‌های غذایی
۱۰۷ ـ راهنمای تن تندرستی
۱۰۸ ـ راهنمای همگانی برای درمان طبیعی
۱۰۹ ـ روانشناسی
۱۱۰ ـ رموز الاعظم ذخایر خوارزمشاهی
۱۱۱ ـ رماتیسم قلبی در کودکان
۱۱۲ ـ راز تن درستی

۱۱۳ ـ راهنمای پزشک خانواده
۱۱۴ ـ رژیم انگور، پرتقال و لیمو
۱۱۵ ـ راهی به سوی تن درستی
۱۱۶ ـ راز شادابی و تن درستی
۱۱۷ ـ زبان خوراکی‌ها
۱۱۸ ـ زیاد عمر کنید و همیشه جوان بمانید
۱۱۹ ـ سلامت تن و آرامش روان در اسلام
۱۲۰ ـ سلامتی هم زیبا است
۱۲۱ ـ سلامت در پناه طبیعت
۱۲۲ ـ سالم، زیبا، لاغر
۱۲۳ ـ سنن النبی
۱۲۴ ـ سبزی‌ها و میوه‌های شفابخش
۱۲۵ ـ شناخت خوراکی‌ها
۱۲۶ ـ شناخت زعفران در ایران
۱۲۷ ـ شرح یک مورد استثنایی سرطان معده
۱۲۸ ـ شرح الاسماء
۱۲۹ ـ صد در صد سلامتی
۱۳۰ ـ صد گیاه و هزار درمان
۱۳۱ ـ ضروریات بافت‌شناسی
۱۳۲ ـ طب المفید
۱۳۳ ـ طب العظیم
۱۳۴ ـ طب الکبیر (فرشته نجات)
۱۳۵ ـ طب العموم (طبیعت خانواده)
۱۳۶ ـ طب و بهداشت
۱۳۷ ـ طب و زیبایی
۱۳۸ ـ طب و شفا (چرا مریض شویم)
۱۳۹ ـ طب الصادق
۱۴۰ ـ طب النبی و الایمه
۱۴۱ ـ طب الرضا
۱۴۲ ـ طب و درمان در اسلام
۱۴۳ ـ طب الکبیر
۱۴۴ ـ طب سنتی
۱۴۵ ـ طبیب خانواده
۱۴۶ ـ طبیب در خانواده
۱۴۷ ـ طبیب شما (دانستنی‌های پزشکی برای همه)
۱۴۸ ـ علم مواد غذایی
۱۴۹ ـ غذا و انرژی در جامعه
۱۵۰ ـ غذای انسان
۱۵۱ ـ غذا به جای دوا
۱۵۲ ـ غذا و شفا
۱۵۳ ـ فرهنگ کاملاً غذایی
۱۵۴ ـ فرهنگ خوراکی‌ها
۱۵۵ ـ فرهنگ خواص خوراکی‌ها
۱۵۶ ـ فرهنگ دارویی
۱۵۷ ـ فارماکولوژی پزشکی
۱۵۸ ـ قانونچه
۱۵۹ ـ قانون در طب
۱۶۰ ـ قانون ابوعلی سینا
۱۶۱ ـ قرابادین کبیر
۱۶۲ ـ کیمیای بدن
۱۶۳ ـ کومبوچا
۱۶۴ ـ کتاب شفا (گیاه درمانی)
۱۶۵ ـ کیهان سالانه
۱۶۶ ـ کلیات، سموم و تریاق
۱۶۷ ـ گیاهان دارویی
۱۶۸ ـ گیاهان و داروهای طبی
۱۶۹ ـ گیاهان آزمایشگاهی
۱۷۰ ـ گیاهان پزشکی
۱۷۱ ـ گیاهان و میوه‌های شفابخش
۱۷۲ ـ گیاه‌شناسی عمومی
۱۷۳ ـ گل‌ها و گیاهان شفابخش
۱۷۴ ـ گذرنامه برای یک زندگی نوین
۱۷۵ ـ لاغر شوید
۱۷۶ ـ لاغری سریع در هفت روز

۱۷۷ ـ مجمع الجوامع
۱۷۸ ـ مخزن الادویه
۱۷۹ ـ منابع الاغذیه و مضارها
۱۸۰ ـ میزان‌های حیاتی ایران
۱۸۱ ـ من و کودک من
۱۸۲ ـ مراقبت از کودک
۱۸۳ ـ معارف گیاهی
۱۸۴ ـ مجموعه‌های درسی (دانشگاه آزاد ایران)
۱۸۵ ـ نسخه حکیم
۱۸۶ ـ نسخه شفا (معالجه با گیاهان طبی)
۱۸۷ ـ نسخه‌های شفابخش
۱۸۸ ـ نسخه‌عطار (ایجاد معمومات و رفع مجهولات)
۱۸۹ ـ نسخه سبز
۱۹۰ ـ نجات از مرگ مصنوعی
۱۹۱ ـ نوزاد سالم
۱۹۲ ـ نابسامانی‌های روانی
۱۹۳ ـ نقش روزه در درمان با بیماری‌ها
۱۹۴ ـ نشریات دانشکده بهداشت دانشگاه تهران
۱۹۵ ـ همیشه لاغر باشید
۱۹۶ ـ هنگام بیماری چه باید کرد
۱۹۷ ـ حاصل پنجاه‌سال‌تحقیقات و تجربیات فردی

کتاب‌های پزشکی

۱۹۸ ـ مشاور پزشکی خانواده
۱۹۹ ـ اطلس کالبدشناسی انسان
۲۰۰ ـ بیماری‌های قلب و عروق
۲۰۱ ـ بهداشت و زیبایی مو
۲۰۲ ـ بیماری‌های دستگاه گوارش
۲۰۳ ـ بیماری‌های قلبی و راه‌های پیشگیری آن
۲۰۴ ـ دانستنی‌های پزشکی، کمک‌های اولیه
۲۰۵ ـ دائره‌المعارف کودک و نوجوان
۲۰۶ ـ مبانی طب داخلی سیسیل ـ بیماری‌های خون و انکولوژی
۲۰۷ ـ اصول طب هاریسون - بیماری‌های دستگاه گوارش.
۲۰۹ ـ کلیات چشم پزشکی
۲۱۰ ـ دایرةالمعارف پزشکی خانواده
۲۱۱ ـ ورزش درمانی بانوان